PENERAPAN TERAPI HIPNOTIS LIMA JARI DALAM PENURUNAN KECEMASAN PASIEN HIPERTENSI PADA NY. L DI RSU ROYAL PRIMA MEDAN TAHUN 2026

Effendi Zamili[1], Suci Christin Zega[2], Selvi Sri Ica Purwasih Zega[3], Gloria Agnes Monica Telaumbanua[4], Putri Tiara Sidabutar[5], Dwight Mahaputra M Hutapea[6]

[1,2,3,4,5,6]*Universitas Prima Indonesia*
E-mail : effendizamili210@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit kronis yang dapat menimbulkan gangguan fisik maupun psikologis, salah satunya kecemasan. Kecemasan pada pasien hipertensi dapat memengaruhi kestabilan tekanan darah dan memperburuk kondisi kesehatan pasien. Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan adalah terapi hipnotis lima jari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan terapi hipnotis lima jari dalam penurunan kecemasan pada pasien hipertensi di RSU Royal Prima Medan Tahun 2026. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan studi kasus pada seorang pasien hipertensi yaitu Ny. L yang mengalami kecemasan. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, dan pengukuran tingkat kecemasan menggunakan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Intervensi dilakukan selama tiga hari dengan penerapan terapi hipnotis lima jari, edukasi kesehatan, dan edukasi diet. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan pasien dari skor HARS 27 (kecemasan sedang) menjadi skor 20 (kecemasan ringan). Selain itu, terjadi penurunan tekanan darah dari 162/90 mmHg menjadi 140/80 mmHg, perbaikan kualitas tidur, serta peningkatan pengetahuan pasien mengenai hipertensi dan pengaturan diet sehat. Penerapan terapi hipnotis lima jari terbukti membantu menurunkan tingkat kecemasan dan memberikan efek relaksasi pada pasien hipertensi. Terapi ini dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis dalam pemberian asuhan keperawatan pada pasien hipertensi yang mengalami kecemasan.

Kata Kunci : *Hipertensi, Ansietas, Hipnotis Lima Jari, Terapi Nonfarmakologis, Asuhan Keperawatan*

ABSTRACT

Hypertension is a chronic disease that can cause both physical and psychological problems, one of which is anxiety. Anxiety in hypertensive patients can affect blood pressure stability and worsen the patient's health condition. One of the non-pharmacological therapies that can be used to reduce anxiety is five-finger hypnosis therapy. This study aimed to determine the implementation of five-finger hypnosis therapy in reducing anxiety among hypertensive patients at Royal Prima General Hospital Medan in 2026. This study used a descriptive design with a case study approach involving one hypertensive patient, Mrs. L, who experienced anxiety. Data were collected through interviews, observation, physical examination, and anxiety level assessment using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). The intervention was conducted for three days through the implementation of five-finger hypnosis therapy, health education, and dietary education. The results showed a decrease in the patient's anxiety level from a HARS score of 27 (moderate anxiety) to 20 (mild anxiety). In addition, there was a decrease in blood pressure from 162/90 mmHg to 140/80 mmHg, improvement in sleep quality, and increased patient knowledge regarding hypertension and healthy dietary management. The implementation of five-finger hypnosis therapy was proven to help reduce anxiety levels and provide a relaxation effect in hypertensive patients. This therapy can be used as a non-pharmacological nursing intervention in nursing care for hypertensive patients experiencing anxiety.

Keywords : *Hypertension, Anxiety, Five-Finger Hypnosis, Non-Pharmacological Therapy, Nursing Care*

PENDAHULUAN

Hipertensi masih menjadi salah satu tantangan terbesar dalam sistem kesehatan global karena berkaitan erat dengan peningkatan angka morbiditas, mortalitas, serta penurunan kualitas hidup masyarakat. Penyakit ini tidak hanya dipandang sebagai gangguan fisiologis berupa peningkatan tekanan darah, tetapi juga sebagai kondisi kronis yang melibatkan dimensi biologis, psikologis, sosial, dan perilaku pasien. Secara klinis, hipertensi didefinisikan sebagai peningkatan tekanan darah sistolik ≥140 mmHg dan/atau tekanan darah diastolik ≥90 mmHg yang berlangsung secara persisten. Kondisi ini dikenal sebagai *silent killer* karena sebagian besar penderita tidak menunjukkan gejala yang spesifik hingga terjadi komplikasi berat seperti stroke, gagal jantung, penyakit ginjal kronis, maupun kerusakan vaskular sistemik. Kompleksitas hipertensi menjadikan penyakit ini sebagai masalah kesehatan prioritas yang membutuhkan pendekatan penatalaksanaan secara holistik dan berkelanjutan. Secara global, prevalensi hipertensi terus mengalami peningkatan setiap tahun. Organisasi Kesehatan Dunia melaporkan bahwa lebih dari 1,28 miliar orang dewasa di dunia hidup dengan hipertensi dan hampir dua pertiga kasus terjadi di negara berkembang serta negara dengan tingkat ekonomi menengah ke bawah. Tingginya angka kejadian hipertensi dipengaruhi oleh perubahan gaya hidup masyarakat modern, seperti pola makan tinggi natrium, konsumsi makanan cepat saji, kurang aktivitas fisik, obesitas, merokok, konsumsi alkohol, serta tingginya tingkat stres psikososial. Di kawasan Asia Tenggara, prevalensi hipertensi menunjukkan tren yang semakin meningkat dan menjadi salah satu penyebab utama kematian akibat penyakit tidak menular. Indonesia sebagai negara berkembang juga menghadapi beban hipertensi yang semakin kompleks. Data Riset Kesehatan Dasar menunjukkan adanya peningkatan prevalensi hipertensi dari tahun ke tahun pada kelompok usia dewasa. Kondisi tersebut memperlihatkan bahwa hipertensi tidak lagi hanya menjadi masalah individu, tetapi telah berkembang menjadi ancaman kesehatan masyarakat yang berdampak luas terhadap produktivitas, pembiayaan kesehatan, dan kualitas hidup masyarakat.

Dalam praktik pelayanan kesehatan, fokus penatalaksanaan hipertensi selama ini cenderung lebih menitikberatkan pada aspek fisiologis seperti pengontrolan tekanan darah, kepatuhan konsumsi obat antihipertensi, pengaturan diet, dan pemantauan komplikasi organ target. Namun, pendekatan tersebut sering kali belum sepenuhnya mengakomodasi aspek psikologis pasien, padahal gangguan emosional memiliki kontribusi besar terhadap kestabilan tekanan darah dan keberhasilan terapi. Salah satu masalah psikologis yang paling sering ditemukan pada pasien hipertensi adalah kecemasan. Kecemasan muncul sebagai respons emosional terhadap ancaman yang dirasakan individu, baik berupa ketakutan terhadap komplikasi penyakit, kekhawatiran terhadap kondisi kesehatan jangka panjang, ketidakpastian pengobatan, maupun perubahan fungsi sosial dan aktivitas sehari-hari akibat penyakit yang diderita. Kecemasan pada pasien hipertensi bukan sekadar respons emosional biasa, melainkan kondisi yang dapat memperburuk perjalanan penyakit melalui mekanisme neuroendokrin. Ketika individu mengalami kecemasan, tubuh akan mengaktifkan sistem saraf simpatis dan melepaskan hormon stres seperti adrenalin serta kortisol. Aktivasi tersebut menyebabkan peningkatan denyut jantung, vasokonstriksi pembuluh darah, peningkatan curah jantung, dan akhirnya memicu kenaikan tekanan darah. Jika kondisi ini berlangsung secara terus-menerus, maka akan terbentuk siklus patologis antara hipertensi dan kecemasan. Tekanan darah yang tinggi menimbulkan kecemasan, sementara kecemasan kembali

meningkatkan tekanan darah. Siklus tersebut dapat memperburuk kondisi klinis pasien dan meningkatkan risiko komplikasi kardiovaskular.

Selain berdampak pada kondisi fisiologis, kecemasan juga memengaruhi perilaku kesehatan pasien hipertensi. Individu yang mengalami kecemasan cenderung memiliki tingkat kepatuhan pengobatan yang rendah, sulit mengontrol pola hidup sehat, mengalami gangguan tidur, penurunan konsentrasi, hingga menurunnya motivasi dalam menjalani terapi jangka panjang. Dalam konteks keperawatan, kondisi ini menunjukkan bahwa keberhasilan pengelolaan hipertensi tidak hanya bergantung pada intervensi farmakologis, tetapi juga membutuhkan pendekatan psikologis yang mampu meningkatkan kenyamanan, ketenangan, dan kemampuan koping pasien dalam menghadapi penyakitnya. Pendekatan nonfarmakologis menjadi salah satu strategi yang semakin dikembangkan dalam mengatasi kecemasan pada pasien hipertensi. Intervensi nonfarmakologis dianggap lebih aman, mudah diterapkan, ekonomis, dan minim efek samping dibandingkan penggunaan obat antiansietas dalam jangka panjang. Salah satu terapi komplementer yang mulai banyak digunakan dalam praktik keperawatan adalah terapi hipnotis lima jari. Terapi ini merupakan teknik relaksasi berbasis hipnosis sederhana yang dilakukan dengan memanfaatkan sentuhan jari dan sugesti positif untuk menciptakan kondisi relaksasi mendalam. Hipnotis lima jari bekerja melalui stimulasi pikiran bawah sadar sehingga individu mampu mengontrol respons emosional, menurunkan ketegangan, serta meningkatkan rasa nyaman dan tenang.

Secara teoritis, terapi hipnotis lima jari dapat memengaruhi sistem limbik dan menurunkan aktivasi sistem saraf simpatis yang berlebihan akibat kecemasan. Saat pasien berada dalam kondisi rileks, produksi hormon stres akan menurun sehingga tekanan darah, denyut nadi, dan ketegangan otot menjadi lebih stabil. Selain itu, terapi ini memberikan pengalaman emosional positif melalui proses visualisasi dan afirmasi yang membantu pasien mengalihkan fokus dari rasa takut, khawatir, dan pikiran negatif terhadap penyakitnya. Dengan demikian, hipnotis lima jari tidak hanya berperan sebagai teknik relaksasi, tetapi juga sebagai bentuk intervensi psikologis yang mendukung keseimbangan emosional pasien hipertensi. Dalam perspektif keperawatan modern, penggunaan terapi komplementer seperti hipnotis lima jari sejalan dengan pendekatan *holistic nursing care* yang menempatkan pasien sebagai individu utuh dengan kebutuhan biologis, psikologis, sosial, dan spiritual. Perawat memiliki peran strategis dalam memberikan intervensi yang tidak hanya berfokus pada penyembuhan fisik, tetapi juga peningkatan kenyamanan psikologis pasien. Terapi hipnotis lima jari memiliki keunggulan karena mudah dipelajari, dapat dilakukan secara mandiri oleh pasien, tidak membutuhkan alat khusus, serta memungkinkan penerapan yang fleksibel di rumah sakit maupun di rumah. Oleh karena itu, terapi ini memiliki potensi besar untuk dikembangkan sebagai bagian dari intervensi keperawatan mandiri dalam mengatasi kecemasan pasien hipertensi.

Berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa terapi hipnotis lima jari efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien dengan penyakit kronis, termasuk hipertensi. Penelitian pada kelompok lansia hipertensi menunjukkan adanya penurunan signifikan tingkat kecemasan setelah dilakukan terapi hipnotis lima jari secara rutin selama beberapa hari. Sebagian besar responden yang sebelumnya mengalami kecemasan sedang hingga ringan mengalami perubahan menjadi kondisi emosional yang lebih stabil setelah intervensi diberikan. Hasil penelitian lain juga mengungkapkan bahwa terapi hipnotis lima jari mampu meningkatkan rasa relaksasi, memperbaiki kualitas tidur, menurunkan ketegangan psikologis, serta membantu pasien

lebih tenang dalam menghadapi kondisi penyakitnya. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa terapi hipnotis lima jari memiliki efektivitas yang menjanjikan sebagai intervensi komplementer dalam praktik keperawatan. Meskipun demikian, implementasi terapi hipnotis lima jari dalam pelayanan klinik masih relatif terbatas dan belum menjadi bagian rutin dalam asuhan keperawatan pasien hipertensi. Sebagian besar pelayanan kesehatan masih berfokus pada pendekatan kuratif dan farmakologis, sedangkan intervensi psikologis sederhana yang dapat dilakukan oleh perawat belum dimanfaatkan secara optimal. Padahal, meningkatnya prevalensi hipertensi yang disertai gangguan kecemasan menunjukkan perlunya inovasi intervensi keperawatan yang lebih komprehensif, humanis, dan berbasis kebutuhan pasien. Kondisi tersebut menjadi peluang sekaligus tantangan bagi profesi keperawatan untuk mengembangkan praktik berbasis bukti (*evidence-based nursing practice*) melalui pemanfaatan terapi komplementer yang efektif dan aplikatif.

RSU Royal Prima Medan sebagai salah satu fasilitas pelayanan kesehatan rujukan memiliki jumlah pasien hipertensi yang cukup tinggi dengan berbagai masalah penyerta, termasuk kecemasan. Berdasarkan hasil pengkajian klinis, pasien hipertensi sering menunjukkan tanda-tanda kecemasan seperti gelisah, sulit tidur, takut terhadap kondisi penyakit, dan kekhawatiran terhadap kemungkinan komplikasi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kebutuhan psikologis pasien memerlukan perhatian yang sama pentingnya dengan penanganan medis. Dalam konteks ini, penerapan terapi hipnotis lima jari menjadi salah satu alternatif intervensi keperawatan yang potensial untuk membantu menurunkan tingkat kecemasan pasien hipertensi secara nonfarmakologis. Pemilihan kasus pada Ny. L didasarkan pada adanya masalah kecemasan yang muncul bersamaan dengan kondisi hipertensi yang dialami pasien. Kecemasan yang tidak ditangani secara optimal berpotensi memperburuk kondisi hemodinamik pasien dan menghambat proses pemulihan. Oleh karena itu, diperlukan intervensi keperawatan yang mampu memberikan efek relaksasi, meningkatkan ketenangan psikologis, serta mendukung stabilitas kondisi fisiologis pasien. Terapi hipnotis lima jari dipandang relevan untuk diterapkan karena sederhana, aman, mudah diterima pasien, serta sesuai dengan prinsip asuhan keperawatan holistik.

Selain memiliki nilai klinis, kajian mengenai terapi hipnotis lima jari juga memiliki urgensi akademik dan ilmiah. Pengembangan intervensi keperawatan berbasis terapi komplementer menjadi bagian penting dalam transformasi pelayanan kesehatan modern yang lebih berorientasi pada kebutuhan pasien secara menyeluruh. Penelitian dan laporan kasus terkait efektivitas terapi hipnotis lima jari diharapkan dapat memperkaya literatur ilmiah keperawatan, khususnya dalam pengelolaan masalah psikologis pada pasien penyakit kronis. Dengan adanya bukti empiris yang semakin kuat, terapi ini berpotensi untuk diintegrasikan secara lebih luas dalam standar praktik keperawatan klinis. Berdasarkan uraian tersebut, penulis tertarik untuk melakukan kajian ilmiah mengenai penerapan terapi hipnotis lima jari dalam penurunan kecemasan pasien hipertensi pada Ny. L di RSU Royal Prima Medan Tahun 2026. Kajian ini diharapkan mampu memberikan gambaran mengenai efektivitas intervensi hipnotis lima jari sebagai bagian dari asuhan keperawatan holistik dalam membantu mengatasi kecemasan pada pasien hipertensi, sekaligus menjadi kontribusi ilmiah dalam pengembangan praktik keperawatan berbasis bukti di Indonesia.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif dengan pendekatan studi kasus (*case study*). Pendekatan ini digunakan untuk menggambarkan secara mendalam penerapan terapi hipnotis lima jari dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi melalui proses asuhan keperawatan secara komprehensif. Studi kasus dipilih karena mampu memberikan gambaran nyata mengenai kondisi pasien, respon terhadap intervensi, serta efektivitas tindakan keperawatan yang diberikan dalam setting klinik. Subjek dalam penelitian ini adalah seorang pasien dengan diagnosis medis hipertensi yang mengalami masalah kecemasan, yaitu Ny. L yang menjalani perawatan di RSU Royal Prima Medan Tahun 2026. Pemilihan subjek dilakukan secara purposive berdasarkan kriteria pasien hipertensi yang menunjukkan tanda dan gejala kecemasan seperti gelisah, khawatir terhadap kondisi penyakit, sulit tidur, dan adanya ketakutan terhadap komplikasi penyakit yang dialami.

Pengumpulan data dilakukan melalui proses asuhan keperawatan meliputi pengkajian, penegakan diagnosis keperawatan, penyusunan intervensi, implementasi, dan evaluasi. Teknik pengumpulan data diperoleh melalui wawancara dengan pasien, observasi langsung, pemeriksaan fisik, dokumentasi rekam medis, serta pengukuran tingkat kecemasan pasien sebelum dan sesudah dilakukan terapi hipnotis lima jari. Data subjektif dan objektif yang diperoleh kemudian dianalisis untuk menentukan masalah keperawatan yang muncul pada pasien. Intervensi yang diberikan berupa terapi hipnotis lima jari sebagai terapi nonfarmakologis untuk menurunkan kecemasan. Terapi dilakukan dengan teknik relaksasi dan pemberian sugesti positif melalui sentuhan pada jari-jari tangan pasien secara bertahap dalam suasana yang tenang dan nyaman. Pelaksanaan terapi dilakukan sesuai prosedur operasional standar dengan durasi kurang lebih 10–15 menit setiap sesi. Selama pelaksanaan tindakan, peneliti melakukan observasi terhadap respon fisiologis dan psikologis pasien.

Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan membandingkan kondisi tingkat kecemasan pasien sebelum dan sesudah diberikan terapi hipnotis lima jari. Hasil observasi, respon pasien, serta perubahan kondisi psikologis selama proses asuhan keperawatan dijelaskan dalam bentuk narasi sistematis sesuai tahapan proses keperawatan. Penelitian ini tetap memperhatikan prinsip etik keperawatan, meliputi prinsip menghormati hak pasien (*respect for person*), kerahasiaan identitas (*confidentiality*), manfaat (*beneficence*), serta persetujuan tindakan (*informed consent*). Sebelum pelaksanaan tindakan, pasien diberikan penjelasan mengenai tujuan, prosedur, manfaat, dan proses terapi yang akan dilakukan, kemudian pasien menyatakan kesediaannya untuk menjadi subjek dalam penerapan asuhan keperawatan.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini merupakan studi kasus deskriptif mengenai penerapan terapi hipnotis lima jari dalam menurunkan kecemasan pada pasien hipertensi di RSU Royal Prima Medan Tahun 2026. Pelaksanaan asuhan keperawatan dilakukan selama tiga hari berturut-turut mulai tanggal 21 April sampai dengan 23 April 2026 pada seorang pasien dengan diagnosis medis hipertensi yang mengalami masalah psikologis berupa kecemasan. Hasil penelitian diperoleh melalui proses

pengkajian, analisis data, penetapan diagnosis keperawatan, implementasi tindakan, dan evaluasi keperawatan secara komprehensif. Berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan pada tanggal 20 April 2026 diperoleh data bahwa pasien bernama Ny. L berusia 63 tahun, beragama Islam, bersuku Batak, berstatus menikah, dan memiliki pendidikan terakhir SMP. Pasien bekerja sebagai ibu rumah tangga dan memiliki riwayat hipertensi serta kolesterol sejak kurang lebih lima tahun terakhir. Pasien mengatakan sering merasa khawatir terhadap kondisi hipertensi yang dialaminya karena tekanan darah sering meningkat disertai sakit kepala pada bagian tengkuk, jantung berdebar, sulit tidur, serta tubuh terasa lemas. Pasien juga mengungkapkan adanya ketakutan apabila penyakit yang dialami menyebabkan komplikasi seperti stroke dan serangan jantung.

Selain itu, pasien mengaku sering memikirkan kondisi kesehatannya terutama ketika tekanan darah meningkat. Keluhan tersebut menyebabkan pasien mengalami gangguan tidur berupa sering terbangun pada malam hari dan sulit kembali tidur hingga pagi. Hasil observasi menunjukkan pasien tampak gelisah, wajah tampak tegang, sering menarik napas panjang, dan sulit berkonsentrasi saat diajak berbicara. Pasien juga tampak sering bertanya mengenai kondisi penyakitnya.

Tabel 1. Karakteristik dan Hasil Pengkajian Awal Pasien

Variabel	Hasil
Inisial Pasien	Ny. L
Usia	63 Tahun
Jenis Kelamin	Perempuan
Pendidikan	SMP
Pekerjaan	Ibu Rumah Tangga
Diagnosis Medis	Hipertensi
Riwayat Penyakit	Hipertensi dan kolesterol
Keluhan Utama	Cemas, sulit tidur, sakit kepala
Tekanan Darah	162/90 mmHg
Respirasi	22 x/menit
Nadi	90 x/menit
Suhu	37,1°C
Skor HARS	27
Kategori Kecemasan	Kecemasan Sedang

Hasil pemeriksaan fisik menunjukkan keadaan umum pasien compos mentis dengan nilai Glasgow Coma Scale (GCS) E4V5M6. Pasien mengeluhkan nyeri kepala bagian belakang dengan skala nyeri 3. Pada pemeriksaan psikologis ditemukan bahwa pasien mengalami gangguan kecemasan yang ditandai dengan perilaku gelisah, sulit tidur, tegang, dan rasa takut terhadap komplikasi hipertensi.

Berdasarkan hasil analisis data diperoleh tiga diagnosis keperawatan yaitu ansietas berhubungan dengan kurang terpapar informasi, defisit pengetahuan berhubungan dengan kurang terpapar informasi, dan perfusi perifer tidak efektif berhubungan dengan hipertensi.

Tabel 2. Diagnosis Keperawatan Pasien

No	Diagnosis Keperawatan	Data Pendukung
1	Ansietas	Pasien tampak gelisah, sulit tidur, khawatir, dan skor HARS 27

2	Defisit Pengetahuan	Pasien kurang memahami hipertensi dan pengobatannya
3	Perfusi perifer tidak efektif	Tekanan darah meningkat, sakit kepala, dan kesemutan

Intervensi utama yang diberikan pada diagnosis ansietas adalah terapi hipnotis lima jari yang dilakukan selama tiga hari berturut-turut dengan durasi kurang lebih 10–15 menit setiap sesi. Sebelum terapi dilakukan, pasien diberikan penjelasan mengenai tujuan dan prosedur tindakan. Pasien kemudian dibimbing melakukan teknik relaksasi napas dalam, sentuhan pada jari-jari tangan, serta pemberian sugesti positif untuk membantu pasien mencapai kondisi rileks dan tenang. Pada hari pertama implementasi tanggal 21 April 2026, pasien masih tampak gelisah dan tegang. Hasil pemeriksaan menunjukkan tekanan darah 160/90 mmHg dengan skor HARS 25 yang masih termasuk kategori kecemasan sedang. Setelah dilakukan terapi hipnotis lima jari, pasien mengatakan rasa cemas mulai berkurang dan tidur malam lebih baik dibandingkan sebelumnya. Pada hari kedua tanggal 22 April 2026 dilakukan terapi kembali dan evaluasi terhadap respon pasien. Hasil pemeriksaan menunjukkan tekanan darah pasien menurun menjadi 150/80 mmHg dan skor HARS menurun menjadi 23 yang termasuk kategori kecemasan ringan. Pasien tampak lebih rileks, ekspresi wajah lebih tenang, dan kualitas tidur mulai membaik. Pada hari ketiga tanggal 23 April 2026 dilakukan evaluasi lanjutan terhadap kondisi pasien. Hasil pemeriksaan menunjukkan tekanan darah pasien kembali menurun menjadi 140/80 mmHg dan skor HARS menjadi 20 dengan kategori kecemasan ringan. Pasien tampak lebih tenang, tidak gelisah, dan mampu melakukan teknik hipnotis lima jari secara mandiri.

Tabel 3. Perubahan Tingkat Kecemasan Pasien

Hari/Tanggal	Skor HARS	Kategori	Respon Pasien
Sebelum Intervensi	27	Kecemasan Sedang	Gelisah dan sulit tidur
Hari I	25	Kecemasan Sedang	Mulai rileks
Hari II	23	Kecemasan Ringan	Tidur lebih baik
Hari III	20	Kecemasan Ringan	Lebih tenang dan tidak gelisah

Selain menurunkan tingkat kecemasan, terapi hipnotis lima jari juga menunjukkan perubahan terhadap kondisi fisiologis pasien terutama tekanan darah dan tanda-tanda vital lainnya. Penurunan tekanan darah terjadi secara bertahap selama proses intervensi berlangsung.

Tabel 4. Perubahan Tanda-Tanda Vital Selama Intervensi

Hari	Tekanan Darah	Nadi	Respirasi	Suhu
Awal Pengkajian	162/90 mmHg	90 x/menit	22 x/menit	37,1°C
Hari I	160/90 mmHg	87 x/menit	18 x/menit	36,3°C
Hari II	150/80 mmHg	80 x/menit	20 x/menit	37°C
Hari III	140/80 mmHg	85 x/menit	18 x/menit	36,5°C

Selain terapi hipnotis lima jari, pasien juga diberikan edukasi kesehatan mengenai hipertensi dan edukasi diet rendah garam serta rendah lemak. Pada awal pengkajian pasien mengaku kurang memahami mengenai hipertensi, komplikasi, dan pengaturan pola makan yang

tepat. Pasien juga masih memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi lemak dan tinggi garam seperti rawon dan gulai sapi. Setelah diberikan edukasi kesehatan menggunakan media leaflet dan diskusi interaktif, pasien mulai memahami mengenai penyakit hipertensi, pentingnya kontrol tekanan darah, kepatuhan minum obat, serta pengaturan pola makan sehat. Pasien mulai mengurangi konsumsi makanan tinggi lemak dan bersedia mengikuti anjuran olahraga ringan seperti jalan kaki di sekitar rumah. Selain itu, keluhan kesemutan pada kaki mulai berkurang setelah pasien mengikuti anjuran diet dan pengobatan yang diberikan.

Tabel 5. Evaluasi Perubahan Kondisi Pasien Setelah Intervensi

Aspek Evaluasi	Sebelum Intervensi	Setelah Intervensi
Tingkat kecemasan	Sedang	Ringan
Perilaku gelisah	Tampak gelisah	Tampak rileks
Kualitas tidur	Sulit tidur	Tidur lebih nyenyak
Pemahaman hipertensi	Kurang memahami	Memahami penyakit
Kepatuhan diet	Belum patuh	Mulai mengikuti diet
Tekanan darah	Tinggi	Menurun

Secara keseluruhan, hasil penerapan asuhan keperawatan menunjukkan adanya perbaikan kondisi psikologis dan fisiologis pasien setelah dilakukan terapi hipnotis lima jari dan edukasi kesehatan. Terjadi penurunan tingkat kecemasan yang ditandai dengan menurunnya skor HARS dari 27 menjadi 20, penurunan tekanan darah dari 162/90 mmHg menjadi 140/80 mmHg, perbaikan kualitas tidur, berkurangnya perilaku gelisah dan tegang, serta meningkatnya pengetahuan pasien mengenai hipertensi dan pengaturan diet sehat. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terapi hipnotis lima jari dapat menjadi salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam membantu menurunkan kecemasan pada pasien hipertensi.

Pembahasan

Pada studi kasus ini peneliti melakukan asuhan keperawatan pada Ny. L dengan masalah utama hipertensi yang disertai kecemasan melalui penerapan terapi hipnotis lima jari selama tiga hari perawatan di RSU Royal Prima Medan. Pembahasan ini memaparkan kesesuaian antara teori dan hasil yang ditemukan selama proses asuhan keperawatan mulai dari pengkajian, penegakan diagnosis, intervensi, implementasi, hingga evaluasi keperawatan. Fokus utama pembahasan adalah efektivitas terapi hipnotis lima jari dalam menurunkan kecemasan pada pasien hipertensi. Berdasarkan hasil pengkajian diperoleh data bahwa Ny. L mengalami kecemasan yang ditandai dengan perasaan khawatir terhadap kondisi penyakitnya, sulit tidur, sering terbangun pada malam hari, sakit kepala, jantung berdebar, wajah tampak tegang, gelisah, dan sering bertanya mengenai penyakit yang dialaminya. Hasil pengukuran menggunakan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) menunjukkan skor 27 yang termasuk kategori kecemasan sedang. Kondisi tersebut sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Stuart bahwa kecemasan merupakan respons emosional terhadap ancaman yang dirasakan individu, baik nyata maupun tidak nyata, yang dapat memengaruhi kondisi psikologis dan fisiologis seseorang. Pada pasien hipertensi, kecemasan sering muncul akibat ketakutan terhadap komplikasi penyakit, perubahan status kesehatan, dan ketidakpastian mengenai proses penyembuhan.

Kecemasan pada pasien hipertensi dapat memengaruhi sistem saraf simpatis sehingga terjadi peningkatan pelepasan hormon stres seperti adrenalin dan kortisol. Aktivasi hormon tersebut menyebabkan peningkatan denyut jantung, vasokonstriksi pembuluh darah, dan

peningkatan tekanan darah. Hal tersebut terlihat pada Ny. L yang mengalami peningkatan tekanan darah hingga 162/90 mmHg disertai perilaku tegang dan sulit tidur. Kondisi ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa gangguan emosional dapat memperburuk kondisi hipertensi karena adanya hubungan antara stres psikologis dan kestabilan hemodinamik tubuh. Selain masalah ansietas, ditemukan pula diagnosis defisit pengetahuan pada Ny. L. Pasien mengaku kurang memahami mengenai penyakit hipertensi, pengobatan, serta pengaturan diet yang tepat. Pasien juga mengatakan tidak dapat menggunakan smartphone dan tidak memiliki televisi di rumah sehingga akses informasi mengenai kesehatan menjadi terbatas. Menurut teori Notoatmodjo, kurangnya paparan informasi dapat memengaruhi tingkat pengetahuan seseorang terhadap masalah kesehatan sehingga individu cenderung memiliki perilaku kesehatan yang kurang tepat. Pada kasus ini, kurangnya pemahaman pasien mengenai hipertensi menyebabkan pasien merasa takut dan cemas terhadap kondisi penyakit yang dialaminya.

Diagnosis lain yang ditemukan pada pasien adalah perfusi perifer tidak efektif berhubungan dengan hipertensi yang ditandai dengan tekanan darah meningkat, sakit kepala, dan keluhan kesemutan pada kaki terutama saat malam hari. Menurut teori Brunner dan Suddarth, hipertensi yang berlangsung lama dapat menyebabkan gangguan sirkulasi darah sehingga suplai oksigen ke jaringan menjadi tidak optimal. Hal tersebut dapat menimbulkan keluhan seperti sakit kepala, kesemutan, dan rasa tidak nyaman pada ekstremitas. Pada Ny. L, kondisi tersebut diperberat dengan pola makan yang kurang sehat seperti kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi lemak dan tinggi garam. Intervensi utama yang diberikan pada diagnosis ansietas adalah terapi hipnotis lima jari. Terapi ini dilakukan selama tiga hari berturut-turut dengan durasi kurang lebih 10–15 menit setiap sesi. Tindakan dilakukan dengan menciptakan suasana nyaman, melatih teknik relaksasi napas dalam, sentuhan pada jari-jari tangan, dan pemberian sugesti positif kepada pasien. Menurut teori hipnosis terapeutik, hipnotis lima jari merupakan teknik relaksasi yang bekerja melalui stimulasi pikiran bawah sadar untuk menciptakan rasa tenang dan nyaman. Teknik ini membantu individu mengontrol pikiran negatif, mengurangi ketegangan emosional, dan meningkatkan relaksasi tubuh. Hasil implementasi menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan pasien secara bertahap setelah dilakukan terapi hipnotis lima jari. Skor HARS pasien mengalami penurunan dari 27 pada awal pengkajian menjadi 25 pada hari pertama, kemudian menurun menjadi 23 pada hari kedua, dan 20 pada hari ketiga. Selain penurunan skor kecemasan, pasien juga tampak lebih rileks, tidak tegang, tidur lebih nyenyak, dan mampu mengontrol rasa khawatir terhadap penyakit yang dialaminya. Hal tersebut menunjukkan bahwa terapi hipnotis lima jari memberikan efek relaksasi yang positif terhadap kondisi psikologis pasien.

Penurunan kecemasan pada Ny. L sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Khoirunisa dkk yang menyatakan bahwa terapi hipnotis lima jari efektif menurunkan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi. Penelitian tersebut menunjukkan adanya perubahan tingkat kecemasan dari kategori sedang menjadi ringan setelah dilakukan terapi hipnotis lima jari secara rutin. Hasil serupa juga ditemukan pada penelitian Slametiningsih dan Rachmawati yang menjelaskan bahwa hipnotis lima jari dapat meningkatkan relaksasi dan menurunkan ketegangan psikologis pada pasien lansia dengan hipertensi. Selain memengaruhi kondisi psikologis, terapi hipnotis lima jari juga memberikan perubahan terhadap kondisi fisiologis pasien. Hal ini terlihat dari adanya penurunan tekanan darah pasien dari 162/90 mmHg menjadi 140/80 mmHg setelah dilakukan intervensi selama tiga hari. Menurut teori relaksasi Benson, kondisi relaksasi dapat

menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas parasimpatis sehingga denyut jantung dan tekanan darah menjadi lebih stabil. Ketika pasien berada dalam kondisi tenang, tubuh akan mengalami penurunan produksi hormon stres sehingga terjadi vasodilatasi pembuluh darah dan penurunan tekanan darah.

Pada diagnosis defisit pengetahuan, intervensi yang diberikan berupa edukasi kesehatan mengenai hipertensi, komplikasi, pengobatan, dan pola hidup sehat. Edukasi dilakukan menggunakan media leaflet dan diskusi interaktif. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan pasien mengenai hipertensi. Pasien mulai memahami pentingnya kepatuhan minum obat, pengontrolan tekanan darah, pengaturan diet, serta aktivitas fisik yang sesuai. Menurut teori pendidikan kesehatan, pemberian informasi secara berulang dan disesuaikan dengan kemampuan pasien dapat meningkatkan pemahaman dan perubahan perilaku kesehatan individu. Intervensi edukasi diet pada diagnosis perfusi perifer tidak efektif juga menunjukkan hasil yang baik. Pasien mulai mengurangi konsumsi makanan tinggi garam dan tinggi lemak seperti rawon dan gulai sapi. Pasien juga menyatakan bersedia mengikuti anjuran olahraga ringan seperti berjalan kaki di sekitar rumah. Selain itu, pasien mengatakan keluhan kesemutan pada kaki mulai berkurang setelah mengikuti anjuran diet dan terapi yang diberikan. Hal tersebut menunjukkan bahwa perubahan pola hidup sehat memiliki pengaruh terhadap kestabilan tekanan darah dan perbaikan sirkulasi perifer pada pasien hipertensi.

Secara keseluruhan, hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebagian besar masalah keperawatan pada Ny. L mengalami perbaikan setelah dilakukan intervensi keperawatan secara komprehensif. Diagnosis ansietas dinyatakan teratasi dengan ditandai penurunan skor HARS, pasien tampak lebih rileks, tidak gelisah, dan kualitas tidur membaik. Diagnosis defisit pengetahuan juga mengalami perbaikan karena pasien mampu menjelaskan kembali mengenai hipertensi dan pengaturan diet sehat. Sedangkan diagnosis perfusi perifer tidak efektif menunjukkan perbaikan ditandai dengan menurunnya tekanan darah dan berkurangnya keluhan kesemutan pada kaki. Hasil studi kasus ini menunjukkan bahwa terapi hipnotis lima jari dapat menjadi salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam menurunkan kecemasan pada pasien hipertensi. Terapi ini mudah dilakukan, tidak membutuhkan alat khusus, aman, serta dapat diterapkan secara mandiri oleh pasien. Selain memberikan efek relaksasi psikologis, terapi hipnotis lima jari juga membantu menstabilkan kondisi fisiologis pasien sehingga mendukung proses pemulihan secara holistik. Dengan demikian, terapi hipnotis lima jari dapat dijadikan sebagai bagian dari intervensi keperawatan mandiri dalam pemberian asuhan keperawatan pada pasien hipertensi yang mengalami kecemasan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penerapan asuhan keperawatan pada Ny. L dengan hipertensi yang mengalami kecemasan di RSU Royal Prima Medan selama tiga hari perawatan, diperoleh hasil bahwa pasien mengalami masalah utama berupa ansietas yang ditandai dengan perasaan khawatir terhadap kondisi penyakit, sulit tidur, sering terbangun pada malam hari, sakit kepala, perilaku gelisah, dan tegang. Hasil pengkajian menggunakan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) menunjukkan tingkat kecemasan sedang dengan skor awal 27. Selain masalah ansietas, ditemukan pula masalah defisit pengetahuan mengenai hipertensi dan perfusi perifer tidak efektif akibat

peningkatan tekanan darah. Intervensi keperawatan yang diberikan meliputi terapi hipnotis lima jari, edukasi kesehatan, edukasi diet, dan konseling sesuai standar SDKI, SIKI, dan SLKI. Setelah dilakukan implementasi keperawatan selama tiga hari, terjadi perubahan kondisi psikologis dan fisiologis pasien ke arah yang lebih baik. Terapi hipnotis lima jari terbukti membantu menurunkan tingkat kecemasan pasien yang ditunjukkan dengan penurunan skor HARS dari 27 menjadi 20, perubahan perilaku pasien yang tampak lebih rileks dan tidak tegang, serta perbaikan kualitas tidur pasien. Selain itu, terjadi penurunan tekanan darah dari 162/90 mmHg menjadi 140/80 mmHg dan peningkatan pengetahuan pasien mengenai hipertensi, pengobatan, serta pengaturan diet sehat. Hasil ini menunjukkan bahwa terapi hipnotis lima jari dapat menjadi salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam membantu menurunkan kecemasan pada pasien hipertensi secara holistik dan komprehensif. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi bagi tenaga kesehatan khususnya perawat dalam mengembangkan intervensi keperawatan nonfarmakologis pada pasien hipertensi yang mengalami kecemasan. Selain itu, penerapan terapi hipnotis lima jari diharapkan dapat digunakan sebagai salah satu tindakan mandiri keperawatan yang mudah diterapkan, aman, dan efektif untuk meningkatkan kenyamanan serta kualitas hidup pasien hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). Konselor, 5(2), https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00

Annisa, R., Tania, M., & Riyaningrum, W. (2022). Upaya Penurunan Ansietas Melalui Penyuluhan Terapi Relaksasi Hipnotis Lima Jari Pada Anggota Aisyiyah Cabang Rawalo Yang Mengalami Hipertensi. *Jurnal Inovasi dan Pengabdian Masyarakat Indonesia*

Ardianto, O., & Aghadiati, F. (2024). Pengaruh Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Rantau Suli. *Journal of Healtcare Technology and Medicine.*

Audhia, V., Mulia, M., & Damayanti, D. (2021). Gambaran Teknik Hipnosis Lima Jari Dalam Mengatasi Kecemasan Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKSI)*

Dewi, R. (2021) *Teknik Relaksasi Lima Jari Terhadap Kualitas Tidur, Fatique dan Nyeri Pada Kanker Payudara.* Deepublish Publisher

Firmawati, Biahimo, N. U., Syukur, S. B., & Laya, N. L. (2024). Pengaruh Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Dengan Ansietas Di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Tengah Gorontalo. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa.*

Huang, K., Yang, X., Liang, F., Liu, F., Li, J., Xiao, Q., et al. (2019). *Long-Term Exposure to Fine Particulate Matter and Hypertension Incidence in China*. The China-PAR Cohort. Study

Imelisa rahmi, Achmad, K. (2021). *KEPERAWATAN KESEHATAN JIWA PSIKOSOSIAL* (N. Restiana (ed.)). EDU PUBLISHER

Kemenkes RI. (2018). *Laporan Nasional Riskesdas.* Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan

Kurniawan, R. N., Renjaan, L., & Yani, A. (2019). Keyakinan Masyarakat Terhadap Penyebab Hipertensi, dan Upaya Penanggulangannya. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia: The Indonesian Journal of Health Promotion,*

Li, Y., Scherer, N., Felix, L., & Kuper, H. (2021). Prevalence of depression, anxiety and post traumatic stress disorder in health care workers during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis, *RESEARCH ARTICLE*

Manurung (2018). *Keperawatan Medikal Bedah Konsep, Mind Mapping dan Nanda Nic Noc Solusi Cerdas Lulus Ukom Keperawatan* (2nd ed.). Trans Info Medika.

Norkhalifah, Y., & Mubin, M. F. (2022). Pengaruh Hipnotis Lima Jari terhadap Kecemasan pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ners Muda*.

Nurhalimah. 2016. *Modul Bahan Ajar Cetak Keperawatan Jiwa*. Jakarta Selatan: Pusdik SDM kesehatan

Pardede, J., Simanjuntak, G. V., & Manalu, N. (2020). Effectiveness of Deep Breath Relaxation and Lavender Aromatherapy against Preoperative Patient Anxiety. *Research Article*

PPNI (2018) *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia*. Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.

PPNI. (2017) *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia.* Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasio nal Indonesia

PPNI. (2019). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia.* Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia

Pratama, E. R., Damaiyanti, S., & Riani, Y. (2022). Pengaruh Hipnotis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Dangung-Dangung Kecamatan Guguak Tahun 2020. *Jurnal Ilmu Kesehatan 'Afiyah*.

Priyono. (2021). *Penerapan Hipnosis Lima Jari Terhadap Ansietas Sedang Pada Ny. F Dengan Hipertensi.* Retrieved from http://eprintslib.ummgl.ac.id/2944/1/18.0601.0044_BAB%20I_BAB%20II_BAB%20III_BAB%20V_DAFTAR%20PUSTAKA%20-%20Priyono.pdf

Saswati, N., Riski, P. C., & Sutinah. (2018). *Efektivitas terapi hipnosis lima jari terhadap ansietas klien hipertensi di puskesmas rawasari Jambi tahun 2018*. Riset Informasi kesehatan.

Shella, A. (2021). *Mengubah Stigma Sosial Pada Seseorang Dengan Covid 19.* CV. Literasi Nusantara Abadi

Shilla, Y. (2021). *Keperawatan Dasar: Dasar-Dasar Untuk Praktik Keperawatan Profesional.* Universitas Brawijaya Press.

Slametiningsih, & Rachmawati, S. (2018). Self-Hypnosis dan Kecemasan Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Kelurahan Pademangan Barat 1 Jakarta Utara. *Indonesian Journal of Nursing Sciences and Practice*.

Sutejo. (2018). *Konsep dan Praktik Asuhan Keperawatan Kesehatan Jiwa: Gangguan Jiwa dan Psikososial*. In pustaka baru

Syukri, M. (2017). Efektivitas Terapi Hinosis Lima Jari Terhadap Ansietas Klien Hipertensi di Puskesmas Rawasari Kota Jambi Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*

Tanaya, V. Y., & Yuniartika, W. (2023). Cognitive Behavior Therapy (CBT) Sebagai Terapi Tingkat Kecemasan Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Silampari.*

Thomas, J., Stonebrook, E., & Kallash, M. (2020). Pediatric hypertension: Review of the definition, diagnosis, and initialc management. *International Journal of Pediatrics and Adolescent Medicine*

Tobing, C. P., & Wulandari, I. S. (2021). Tingkat Kecemasan Bagi Lansia yang Memiliki Penyakit Penyerta Ditengah Situasi Pandemik COVID-19 Di Kecamatan Parongpong, Bandung Barat. *Jurnal Harian Regional*.

Wahyuni, S., Ibrahim, & Agustina. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Pada Lansia Di Desa Alue Bili Geulumpang Kecamatan Baktiya Kabupaten Aceh Utara Tahun 2022. *Journal of Health and Medical Science*

World Health Organization (WHO). (2021). *Hypertension WHO*

Zahara, F. (2017). Hubungan Antara Kecemasan Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di RSU PKU Muhammadiyah Yogyakarta. *Kognisi Jurnal.*