

Efektivitas Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Penderita Hipertensi Di Upt Puskesmas Medan Helvetia Tahun 2024

Leny Suarni¹, Sri Wahyuni², Suniati³

^{1,2,3}Program Studi Diploma Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sehat Medan, Indonesia

email: lenysurni2016@gmail.com

ABSTRACT

Hypertension is a vascular disorder that impedes the blood's oxygen supply to body tissues, posing a serious health risk and a leading cause of premature mortality worldwide. Those affected by hypertension often struggle with anxiety, fear, despair, and sleep disturbances, which can further elevate blood pressure. One therapeutic approach for alleviating anxiety is the five-finger hypnosis technique. This study investigates the effectiveness of five-finger hypnosis therapy in reducing anxiety among hypertension patients at the UPT Helvetia Health Center Medan. Conducted as a quasi-experimental study using a one-group pretest-posttest design, the research sampled 33 respondents through purposive sampling. Data collection utilized the Hamilton Anxiety Rating Scale (HRSA) questionnaire, and results were analyzed with the Paired T-Test and Wilcoxon test. Findings showed a significant effect, with a p-value of 0.001, indicating that five-finger hypnosis therapy effectively reduces anxiety in hypertension patients at the Helvetia Health Center. It is anticipated that this research will encourage broader adoption of the five-finger hypnosis technique to manage anxiety more effectively.

Keyword : Hypertension, Blood vessels disorder, Anxiety, Five-finger hypnosis therapy

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah gangguan pembuluh darah yang mengganggu suplai oksigen yang dibawa oleh darah ke jaringan tubuh yang penting, sehingga menjadi masalah kesehatan masyarakat yang signifikan di negara berkembang (Saswati, Riski, & Sutinah, 2022). Kondisi ini serius dan merupakan penyebab utama kematian dini secara global (World Health Organization/WHO, 2023). Di Indonesia, angka hipertensi meningkat dari tahun ke tahun, mencapai 34,1% pada tahun 2018 (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan RI, 2018) dari 25,8% pada tahun 2013, menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI, 2022). Di Sumatera Utara, prevalensi pada penduduk di atas 18 tahun juga meningkat dari 25,8% menjadi 34,1% (Sinaga et al., 2023). Jika tidak diobati, hipertensi dapat menyebabkan komplikasi kesehatan lain seperti penyakit ginjal, penyakit jantung, dan stroke, yang pada akhirnya berakibat fatal (WHO, 2023). Pasien hipertensi

sering mengalami kecemasan, putus asa, dan ketakutan, karena memerlukan perawatan jangka panjang dan sering menghadapi komplikasi serius (Annisa dan Ifdil, 2018). Gejala somatik kecemasan dapat mencakup pusing, diare, berkeringat, kesulitan bernapas, mual, muntah, palpitasi, gelisah, tremor, pingsan, dan gangguan buang air kecil (Nurpaidah, 2022).

Di Medan, data dari Dinas Kesehatan tahun 2019 mencatat 38.556 kasus hipertensi di 41 puskesmas. Berdasarkan data UPT, prevalensi hipertensi bervariasi di setiap daerah. Laporan 10 penyakit terbanyak di UPT Puskesmas Helvetia tahun 2023 menempatkan hipertensi di peringkat kedua, dengan 3.555 kasus (UPT Puskesmas Helvetia Medan, 2024).

Sifat hipertensi yang berkepanjangan, tingginya angka kematian, dan kemungkinan komplikasi menyebabkan efek fisiologis dan psikologis, termasuk peningkatan kecemasan. Banyak penderita hipertensi mengalami kecemasan, khawatir bahwa kondisi tersebut menjadi ancaman mematikan (Slametiningsih & Rachmawati, 2018). Penelitian oleh Cheung et al. (2018) yang dikutip dalam Winengsi et al. (2019) menunjukkan bahwa durasi hipertensi terkait dengan tingkat kecemasan; responden yang mengetahui gejala hipertensi sering merasa khawatir dan takut, yang berkontribusi pada kecemasan. Laksita (2017) juga menemukan hubungan signifikan antara lama waktu menderita hipertensi dan peningkatan kecemasan.

Kecemasan adalah kekhawatiran yang tidak jelas atau tidak berdasar, yang sering diekspresikan melalui reaksi terhadap pengalaman tertentu yang dapat diidentifikasi melalui pernyataan verbal, tindakan, atau perubahan psikologis. Penanganan kecemasan dapat melibatkan terapi farmakologis dan non-farmakologis (Wijayanti et al., 2021). Terapi hipnosis lima jari adalah teknik relaksasi yang digunakan untuk mengurangi kecemasan.

Pada pasien dengan kecemasan, intervensi dapat bersifat farmakologis (obat dengan risiko ketergantungan) atau non-farmakologis, seperti psikoterapi, terapi tawa, terapi kognitif, dan relaksasi yang memberikan perasaan lebih aman (Chan, 2020). Menurut Prahastowo et al. (2016), terdapat dua terapi relaksasi psikoterapi untuk pasien kecemasan: Progressive Muscle Relaxation (PMR), yang melibatkan pengetatan dan pelepasan otot, dan terapi hipnosis lima jari, yang merupakan teknik hipnosis mandiri di mana pasien memvisualisasikan pengalaman positif menggunakan lima jari. Terapi keperawatan yang tepat, seperti hipnosis lima jari, efektif untuk mengurangi kecemasan (Endang et al., 2017). Setiawan (2018) menyoroti bahwa hipnosis lima jari memberikan ketenangan, mengurangi kecemasan, menurunkan tekanan darah, dan meningkatkan kualitas tidur.

Hipnosis lima jari melibatkan relaksasi mental, dimulai dengan pasien menutup mata, menarik napas dalam, dan fokus menghilangkan pikiran lain untuk berkonsentrasi pada gambaran mental

yang menyenangkan (Perkasa, 2021). Penelitian oleh Hastuti & Arumsari (2016) dan Endang et al. (2017) menunjukkan bahwa hipnosis lima jari efektif dalam mengurangi kecemasan. Syukri (2019) juga mengamati penurunan kecemasan pada pasien hipertensi setelah hipnosis lima jari. Survei lapangan menunjukkan bahwa dari lima pasien hipertensi yang mengalami kecemasan, satu orang memiliki kecemasan berat, satu sedang, dan tiga ringan. Berdasarkan temuan ini, penelitian ini bertujuan untuk menerapkan hipnosis lima jari untuk menurunkan kecemasan pada pasien hipertensi di Puskesmas Helvetia.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain Quasi Experimental, yang bertujuan untuk menunjukkan hubungan sebab-akibat antara variabel dependen dan independen, di mana seluruh subjek dalam satu kelompok mendapatkan perlakuan (treatment). Desain yang digunakan adalah *pretest-posttest one group design*, yaitu satu kelompok yang diberikan terapi lima jari untuk melihat perubahan tingkat kecemasan pada penderita hipertensi (Dicky Hastjarjo, 2019).

Dalam desain ini, tidak ada kelompok pembanding (kontrol). Namun, dilakukan observasi awal (pretest) untuk memungkinkan peneliti mengukur perubahan yang terjadi setelah perlakuan, lalu diikuti dengan pengukuran akhir (posttest) pada hari yang sama. Terapi hipnosis lima jari diberikan tiga kali seminggu selama dua minggu (total enam kali), dengan durasi 10-15 menit setiap sesi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas terapi hipnosis lima jari dalam menurunkan kecemasan pada penderita hipertensi di UPT Puskesmas Helvetia Medan tahun 2024. Populasi penelitian adalah seluruh penderita hipertensi di Puskesmas Helvetia Medan yang berjumlah 330 orang, dan sampelnya sebanyak 33 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan *purposive sampling*, yaitu metode pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu seperti karakteristik atau ciri-ciri spesifik dari populasi.

Kriteria inklusi penelitian ini adalah responden yang bersedia menjadi sampel dan mengalami kecemasan, sementara kriteria eksklusi adalah responden yang tidak mengalami kecemasan.

Instrumen penelitian ini meliputi SOP (Standar Operasional Prosedur) untuk hipnosis lima jari dan kuesioner HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*), berupa lembar observasi dengan 10 kelompok gejala kecemasan yang masing-masing diberi skor dari 0 (terendah) hingga 4 (tertinggi) (Hidayat et al., 2019).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Responden dalam penelitian ini sebanyak 33 orang yang terdiagnosa hipertensi yang akan didistribusikan berdasarkan usia, jenis kelamin, dan pendidikan yang dapat dilihat pada tabel berikut

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Berdasarkan Umur, jenis kelamin, pendidikan Di Puskesmas Helvetia Medan Tahun 2024

No	Karakteristik	Frekuensi	Persentase(%)
1	Umur (tahun)		
	25-39	5	15,5
	40-65	19	57,8
	>65	9	27,7
	Jumlah	33	100%
2	Jenis kelamin		
	Laki-laki	19	57,8
	Perempuan	14	42,2
	Jumlah	33	100%
3	Pendidikan		
	SD	2	6,6
	SMP	3	9,9
	SMA	19	57,8
	Perguruan tinggi	9	27,7
	Jumlah	33	100%

Berdasarkan tabel 1. menunjukkan bahwa mayoritas responden dengan kelompok umur 40-65 tahun sebanyak 19 orang (57,8), jenis kelamin responden mayoritas laki-laki sebanyak 19 orang (57,8%), dan untuk pendidikan responden mayoritas SMA sebanyak 19 orang (57,8%).

Efektivitas Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap penurunan Kecemasan Pada Penderita Hipertensi di UPT Puskesmas Helvetia Medan 2024

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Efektifitas Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Penderita Hipertensi Sebelum Tindakan Terapi Hipnosis Lima Jari Di UPT Puskesmas Helvetia Medan 2024

Kecemasan sebelum	Frekuensi	Persentase (%)
Kecemasan ringan	6	18,2
Kecemasan sedang	11	33,3
Kecemasan berat	16	48,5
Total	33	100

Tabel.2 Distribusi frekuensi diatas menunjukkan bahwa sebelum dilakukan hipnosis lima jari terhadap penurunan kecemasan pada penderita hipertensi dengan mayoritas berada pada kecemasan berat 16 orang (48,5%), kecemasan sedang 11 orang (33,3%) dan kecemasan ringan sebanyak 6 orang (18,2).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Efektifitas Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Penderita Hipertensi Sesudah Tindakan Terapi Hipnosis Lima Jari di UPT Puskesmas Medan Helvetia 2024

Kecemasan sesudah	Jumlah	Persentase (%)
Tidak ada kecemasan	7	21,2
Kecemasan ringan	17	51,5
kecemasan sedang	9	27,3
Total	33	100

Tabel 3 Distribusi frekuensi di atas menunjukkan bahwa sesudah dilakukan hipnosis lima jari terhadap kecemasan penderita hipertensi mengalami penurunan kecemasan yaitu tidak ada kecemasan 7 orang (21,2%) kecemasan ringan 17 orang (%) dan untuk kecemasan sedang 9 orang (27,3%).

Tabel 4. Hasil Uji Wiloxon Efektivitas Terapi Hipnosis Lima jari Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Penderita Hipertensi Di UPT Puskesmas Helvetia Medan 2024

Kecemasan	N	Mean	Median	<i>P Value</i>
Sebelum	33	31,85	31,00	0,001
Sesudah	33	27,85	27,00	

Tabel 4 Berdasarkan data diatas didapatkan hasil *P Value* 0,001 ($0,001 < 0,05$). Data ini menunjukkan bahwa ada perbedaan nilai median sebelum dan sesudah intervensi. Dari hasil ini dapat diketahui bahwa intervensi hipnosis lima jari memberikan perubahan yang signifikan pada tingkat ansietas pada klien penderita hipertensi.

PEMBAHASAN

Efektivitas Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap penurunan Kecemasan Pada Penderita Hipertensi di UPT Puskesmas Helvetia Medan 2024

Usia

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia antara 40 hingga 65 tahun, dengan jumlah 19 orang (57,8%). Insiden hipertensi cenderung meningkat seiring bertambahnya usia. Hipertensi yang terjadi pada individu di bawah 35 tahun secara signifikan dapat meningkatkan insiden penyakit arteri koroner dan risiko kematian dini (Tim Bumi Medika, 2017).

Jenis kelamin

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah laki-laki, dengan total 19 orang (57,8%). Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh Mawarti (2021), yang menunjukkan bahwa mayoritas responden dalam penelitiannya adalah perempuan (66,7%). Jenis kelamin merupakan salah satu faktor risiko terjadinya hipertensi yang tidak dapat diubah. Dalam hal ini, pria cenderung lebih banyak mengalami hipertensi dibandingkan wanita. Hal ini diduga disebabkan oleh gaya hidup pria yang lebih tidak sehat dibandingkan wanita. Namun, prevalensi hipertensi pada wanita meningkat setelah mereka memasuki masa menopause, yang disebabkan oleh perubahan hormonal yang terjadi pada wanita setelah menopause (Tim Bumi Medika, 2017).

Pendidikan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat pendidikan SMA, dengan total 19 orang (57,5%). Pendidikan berperan dalam mempengaruhi cara pandang seseorang terhadap informasi baru yang diterimanya. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, semakin mudah bagi mereka untuk memahami informasi yang diperoleh. Hal ini

sejalan dengan pernyataan Ihsan (2020) yang menyebutkan bahwa pendidikan sangat memengaruhi perilaku individu, terutama karena kurangnya pengetahuan mengenai pemberian kompres jahe. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa pendidikan membantu individu mengisi kehidupannya untuk mencapai kebahagiaan, serta diperlukan untuk memperoleh informasi yang mendukung kesehatan.

Efektifitas Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Penderita Hipertensi Sebelum Tindakan Terapi Hipnosis Lima Jari

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum tindakan hipnosis lima jari, mayoritas responden mengalami kecemasan berat, dengan jumlah 16 orang (48,5%). Hal ini disebabkan oleh kecemasan yang ditandai dengan gejala seperti napas pendek, peningkatan nadi dan tekanan darah, berkeringat, sakit kepala, penglihatan kabur, perasaan terancam, kebingungan, ketidaktenangan, mudah terbangun, mimpi buruk, dan rasa lesu. Temuan ini sejalan dengan pendapat Purba, M.J (2010) yang menyatakan bahwa kecemasan berat ditandai dengan persepsi individu yang sangat sempit. Gejala yang muncul termasuk napas pendek, peningkatan nadi dan tekanan darah, rasa tertekan, nyeri dada, agitasi, berkeringat, sakit kepala, penglihatan kabur, ketegangan, ketidakfokusan, ketidakmampuan memecahkan masalah dengan efektif, serta kebutuhan akan dukungan dari orang lain, yang meningkatkan perasaan terancam dan ketidakberdayaan, serta munculnya perilaku yang tidak sesuai.

Efektifitas Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Penderita Hipertensi Sesudah Tindakan Terapi Hipnosis Lima

Hasil penelitian mengenai kecemasan responden sebelum tindakan hipnosis lima jari menunjukkan bahwa setelah dilakukan hipnosis, terdapat penurunan kecemasan pada penderita hipertensi. Mayoritas responden mengalami kecemasan ringan, dengan total 17 orang, sementara 7 orang (21,2%) tidak mengalami kecemasan sama sekali. Temuan ini sejalan dengan pendapat Wijayanti et al. (2021) yang menyatakan bahwa salah satu cara untuk mengatasi kecemasan adalah melalui pendekatan non-farmakologi. Terapi hipnosis lima jari merupakan salah satu metode yang digunakan untuk mengurangi efek kecemasan yang dialami. Hasil penelitian ini didukung oleh Chan (2020), yang menyebutkan bahwa pengobatan non-farmakologis seperti psikoterapi, terapi tertawa, terapi kognitif, dan relaksasi dapat memberikan rasa aman. Penelitian Suarni (2020) juga mendapati bahwa mayoritas responden berada pada tingkat kecemasan ringan, dengan jumlah 12 orang (50%).

Hasil Uji Wiloxon Efektivitas Terapi Hipnosis Lima jari Terhadap Penurunan Kecemasan

Pada Penderita Hipertensi Di UPT Puskesmas Helvetia Medan 2024

Setelah melakukan Uji Wilcoxon, diperoleh nilai α (0,05) dan nilai p sebesar 0,001. Karena nilai p lebih kecil dari α , hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima, yang menunjukkan adanya perbedaan antara kondisi sebelum dan sesudah terapi hipnosis lima jari terhadap penurunan kecemasan pada pasien hipertensi. Dari 33 responden, rata-rata (mean) skor sebelum diberikan terapi hipnosis lima jari adalah 31,85 dengan median 31,00, sedangkan setelah terapi, mean turun menjadi 27,58 dengan median 27,00. Perubahan ini menunjukkan adanya pengaruh signifikan dari terapi hipnosis lima jari.

Hasil Uji Wilcoxon menunjukkan p-value (asymptotic 2-tailed) sebesar $0,001 < 0,05$, yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Penerimaan H_a mengindikasikan adanya perbedaan signifikan sebelum dan sesudah terapi hipnosis lima jari dalam menurunkan kecemasan pada pasien hipertensi. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Hastuti dan Arumsari (2022), yang menyatakan bahwa mekanisme hipnosis lima jari sebagai salah satu bentuk self-hypnosis dapat menciptakan efek relaksasi yang tinggi, sehingga mengurangi ketegangan dan stres.

Hipnosis lima jari memengaruhi sistem limbik seseorang, yang berdampak pada pelepasan hormon yang dapat memicu stres, menurunkan ketegangan otot, dan membantu fokus pikiran. Respon yang dihasilkan dari relaksasi ini akan berhubungan dengan sistem parasimpatis, yang memicu sensasi ketenangan dan memperlambat detak jantung, sehingga tubuh dan pikiran menjadi lebih tenang. Untuk mencapai ketenangan dan mengatasi kecemasan, terapi hipnosis lima jari perlu dilakukan secara teratur minimal 10 menit per hari. Hal ini terbukti dari penurunan skor stres yang signifikan pada responden di kelompok hipnosis lima jari, terlihat dari perubahan proporsi skor kecemasan antara pre-test dan post-test.

Hasil studi ini konsisten dengan penelitian Pratama, E. R. (2022), yang menunjukkan adanya perbedaan skor kecemasan pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Dandung-dandung. Sebelum dan sesudah dilakukan hipnosis lima jari, skor kecemasan masing-masing adalah 22 dan 15, dengan standar deviasi 3,680 dan p-value 0,000. Hal ini menandakan adanya pengaruh hipnosis lima jari terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi lansia di UPT Puskesmas Helvetia Medan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh maka dapat disimpulkan sebagai berikut.

Dari 33 responden di puskesmas Helvetia medan diketahui bahwa responden yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 19 responden (57.8%) dan yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 14 responden (42.2%) .

Dari 33 responden di Puskesmas Helvetia medan diketahui bahwa sebelum dilakukan hipnosis lima jari di dapatkan hasil kecemasan ringan ada 6 responden (18,2%) dan kecemasan sedang 11 responden (33,3%) dan untuk kecemasan berat 16 responden (48,5%).

Dari 33 responden di Puskesmas Helvetia medan di ketahui bahwa setelah dilakukan hipnosis lima jari di dapatkan hasil Tidak ada kecemasan 7 responden (21,2%) dan kecemasan ringan 17 responden (5,5%) dan untuk kecemasan sedang 9 responden (27,3%).

Terdapat efektifitas terapi hipnosis lima jari terhadap ansietas klien hipertensi Di Puskesmas Helvetia Medan dengan *P Value* yang diperoleh 0,001.

DAFTAR PUSTAKA

- Annisa, D. F. and Ifdil, I. (2016) 'Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia)', *Konselor*, 5(2), p. 93. doi: 10.24036/02016526480-0-00. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan RI (2018) 'Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf', Lembaga Penerbit Balitbangkes, p. 156.
- Chan, U. A. L. I. (2020). Pengaruh Terapi Hipnotis 5 Jari Terhadap Tingkat Ansietas Pada Lansia : Sebuah Tinjauan Sistematis.
- Endang. (2014). Efektifitas Terapi Hipnosis Lima Jari Untuk Menurunkan Tingkat Ansietas Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 2, 24–33.
- Hastuti, Retno Yuli & Arumsari, A. (2015). Pengaruh Hipnotis Lima Jari Untuk Hidayat dkk, (2019). etika penelitian
- Kemkes RI (2022) Profil Kesehatan Indonesia 2021, Pusdatin.Kemkes.Go.Id.
- Marliana, T., Kaban, I. S. and Chasanah, U. (2019) 'Hubungan kecemasan lansia dengan hipertensi di puskesmas kecamatan kramat jati jakarta jimur', Hubungan kecemasan lansia dengan hipertensi di puskesmas kecamatan kramat jati jakarta jimur, 04(11), pp. 306–311
- Nurpaidah, A. (2020) 'Literature Riview : Gambaran Tingkat Kecemasan pada Penderita Hipertensi', Universitas Bhakti Kencana Bandung. Available at: <https://repository.bku.ac.id/xmlui/bitstream/handle/123456789/198/4180170111>
- Purba M.J.,Dkk, (2010) *Asuhan Keperawatan Pada Klien Dengan Masalah Psikososial dan Gangguan Jiwa*. Medan: Press.T., USU

- Saswati, N., Riski, P. C., & Sutinah. (2018). Efektifitas Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Ansietas Klien Hipertensi di Puskesmas Rawasari Jambi, 7(2).
- Sinaga, H. et al. (2023) ‘Gambaran Kejadian Hipertensi dan Cara Pengobatannya pada Masyarakat Pesisir Pantai Serambi Deli Serdang Sumatra Utara’, PubHealth Jurnal Kesehatan Masyarakat, 1(4), pp. 212–216. doi: 10.56211/pubhealth.v1i4.242.
- Slametningsih, & Rachmawati, S. (2018). Kata kunci: Self-Hipnosis Dan Kecemasan Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Kelurahan Pandemangan
- Suarni.L(2020) Deskripsi Tingkat Kecemasan Remaja Putri Yang Mengalami Menarch Di SMP Islam Terpadu Kholisaturrahmi Binjai
<http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/kesmas/article/view/6391>
- Winengsi, Erlin & Jumiyah, W. (2019). Pengaruh Pemberian Terapi Hipnosis