



## PENGARUH TERAPI HIPNOTIS 5 JARI TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN AKIBAT HIPERTENSI

### *THE EFFECT OF 5 FINGER HYPNOTIC THERAPY ON REDUCING ANXIETY LEVEL DUE TO HYPERTENSION*

**Edo Gusdiansyah<sup>1\*</sup>, Welly<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Alifah Padang  
edo.gusdiansyah@gmail.com

#### ABSTRAK

Pada umumnya masalah kesehatan jiwa yang terjadi adalah gangguan kecemasan. Prevalensi secara global kecemasan ada sebanyak 11,6 % dari jumlah seluruh penduduk Indonesia atau sekitar 24.708.000 jiwa. Salah satu program pengembangan puskesmas yang terintegrasi dengan kegiatan puskesmas *Community Mental Health Nursing* (CMHN). Salah satu program CMHN yaitu upaya promotif dan preventif dalam penanganan kasus gangguan jiwa adalah keterlibatan keluarga. Masalah psikososial merupakan masalah yang banyak terjadi di masyarakat yaitu kecemasan yang berkaitan dengan timbulnya perubahan fisik seperti penyakit jantung, stroke, diabetes mellitus dan hipertensi (Nanda 2015). Kecemasan adalah kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, berkaitan dengan tidak pasti dan tidak berdaya. Upaya untuk menurunkan kecemasan dengan pendekatan preventif yang dapat dilakukan yaitu dengan pemberian terapi generalis untuk mengontrol kecemasan hipnotis lima jari. Tujuan penelitian ini perlu adanya pendidikan kesehatan terkait terapi hipnotis lima jari untuk menurunkan tingkat kecemasan yang dialami pasien akibat hipertensi yang dialaminya. Metode penelitian ini menggunakan metode *true experiment* dengan desain *Pretest-Posttest Eksperiment design*. Rerata tingkat kecemasan akibat hipertensi sebelum dan sesudah diberikan terapi hipnotis lima jari adalah mean 15,120. Setelah dilakukan uji statistik *T-test* di dapatkan nilai *p value* (0,000) <  $\alpha$  0,05, maka terdapat pengaruh terapi hipnotis lima jari terhadap penurunan tingkat kecemasan akibat hipertensi.

**Kata Kunci:** *Hipnotis Lima Jari, Tingkat Kecemasan, Hipertensi.*

#### ABSTRACT

*In general, mental health problems that occur are anxiety disorders. The global prevalence of anxiety is 11.6% of the total population of Indonesia or around 24,708,000 people. One of the puskesmas development programs that is integrated with the activities of the Community Mental Health Nursing (CMHN) puskesmas. One of the CMHN programs, namely promotive and preventive efforts in handling cases of mental disorders, is family involvement. Psychosocial problems are problems that often occur in society, namely anxiety related to the emergence of physical changes such as heart disease, stroke, diabetes mellitus and hypertension (Nanda 2015). Anxiety is a vague and pervasive worry, associated with uncertainty and helplessness. Efforts to reduce anxiety with a preventive approach that can be done are by giving generalist therapy to control five-finger hypnosis anxiety. The purpose of this study is to provide health education related to five-finger hypnosis therapy to reduce the level of anxiety experienced by patients due to their hypertension. This research method uses true experiment method with Pretest-Posttest Experiment design. The mean level of anxiety due to hypertension before and after being given five-finger hypnosis was 15,120. After the T-test statistical test was carried out, the p value (0.000) < 0.05, then there was an effect of five-finger hypnosis therapy on reducing anxiety levels due to hypertension.*

**Keywords:** *Five Finger Hypnosis, Anxiety Level, Hypertension*

## PENDAHULUAN

Kesehatan jiwa menurut WHO (*World Health Organization*) adalah ketika seseorang tersebut merasa sehat dan bahagia, mampu menghadapi tantangan hidup serta dapat menerima orang lain sebagai mana seharusnya serta mempunyai sikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain. Kesehatan jiwa adalah kondisi dimana seorang individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual, dan social sehingga individu tersebut menyadari kemampuan sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya. Kondisi perkembangan yang tidak sesuai pada individu disebut gangguan jiwa (UU No.18 tahun 2014).

Menurut data WHO (2020) prevalensi masalah kesehatan jiwa mencapai 13% dari penyakit secara keseluruhan dan kemungkinan akan berkembang menjadi 25% di tahun 2030. Pada umumnya masalah kesehatan jiwa yang terjadi adalah gangguan kecemasan. Prevalensi secara global kecemasan ada sebanyak 11,6 % dari jumlah seluruh penduduk Indonesia atau sekitar 24.708.000 jiwa. Data Riskesdas tahun 2018 mendata masalah gangguan kesehatan mental emosional (depresi dan kecemasan) sebanyak 9,8%.

Salah satu program pengembangan puskesmas yang terintegrasi dengan kegiatan puskesmas *Community Mental Health Nursing* (CMHN). CMHN merupakan salah satu upaya yang digunakan untuk membantu masyarakat menyelesaikan masalah-masalah kesehatan jiwa. Salah satu program CMHN yaitu upaya promotif dan preventif dalam penanganan kasus gangguan jiwa adalah keterlibatan keluarga. Perawat memberikan upaya kesehatan jiwa kepada individu, keluarga dan komunitas agar mampu melakukan perawatan pada diri sendiri, anggota keluarga dan anggota masyarakat lain (Hertiana, 2020).

Masalah psikososial merupakan masalah yang banyak terjadi di masyarakat yaitu kecemasan yang berkaitan dengan

timbulnya perubahan fisik seperti penyakit jantung, stroke, diabetes mellitus dan hipertensi (Nanda 2015). Kecemasan adalah kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, berkaitan dengan tidak pasti dan tidak berdaya. Kecemasan berbeda dengan rasa takut, yang merupakan penilaian intelektual terhadap bahaya. kecemasan adalah respon emosional terhadap penilaian tersebut (Stuart, 2016). Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal yang dapat mengakibatkan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian (mortalitas).

Upaya untuk menurunkan kecemasan dengan pendekatan preventif yang dapat dilakukan yaitu dengan pemberian terapi generalis untuk mengontrol kecemasan hipnotis lima jari (Sulistyarini, 2014). Pasien yang melakukan hipnosis pada dirinya sendiri dengan cara menggali dan mensyukuri keadaan saat ini, membayangkan orang-orang terdekat yang dicintai, meningkatkan kepercayaan diri dengan membayangkan perasaan ketika dipuji orang lain serta memikirkan pengalaman yang menyenangkan seperti membayangkan jalan-jalan ketempat yang disukai di ambang bawah sadar atau dalam keadaan rileks dengan menggerakkan jari-jarinya sesuai perintah (Rizkiya & Susanti, 2018). Menurut Setiawan (2014), manfaat dari terapi hipnosis lima jari antara lain: memberikan ketenangan batin bagi individu, mengurangi rasa cemas, khawatir dan gelisah, mengurangi ketegangan, mengurangi tekanan darah, detak jantung jadi lebih rendah dan tidur menjadi nyenyak.

Masalah psikososial merupakan masalah yang banyak terjadi di masyarakat. Banyak masalah masalah psikososial yang di hadapi oleh masyarakat khususnya adalah kecemasan. Biasanya banyak masyarakat mengalami kecemasan diakibatkan oleh penyakit fisik seperti hipertensi. Akibat dari kecemasan yang berlebihan mengakibatkan pasien depresi dan memperburuk keadaan yang dialami dan bisa mengakibatkan kematian dikarenakan kurangnya pengetahuan

dan pendidikan asyarakat dalam upaya mengatasi tingkat kecemasan yang dialami. Oleh karena itu perlu adanya pendidikan kesehatan terkait terapi hipnotis lima jari untuk menurunkan tingkat kecemasan yang dialami pasien akibat hipertensi yang dialaminya.

## BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah *Quasi Eksperiment* dengan rancangan *pre and post test design with control* dengan pedekatan *two group pretest-Posttest Design* untuk melihat efektifitas perlakuan melalui perbedaan antara kelompok intervensi dan

kelompok kontrol. Penelitian ini sudah dilakukan di Puskesmas Lubuk Buaya Padang pada bulan Desember - Januari 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah semua pasien yang mengalami kecemasan akibat hipertensi di puskesmas lubuk buaya padang. Pengambilan sampel penelitian dilakukan dengan *purposive sampling* (Nursalam, 2017). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner yang terdiri dari 10 pernyataan untuk variabel kecemasan, dan buku kerja terkait pelaksanaan terapi hipnotis lima jari.

## HASIL

**Tabel 1**  
**Distribusi Frekuensi karakteristik Responden berdasarkan Usia Terhadap Terapi Hipnotis Lima Jari Tingkat Kecemasan Akibat Hipertensi**

Variabel	N	Mean	SD	SE	Min-Max
Usia	30	35,70	17,22	0,546	50-65

**Tabel 2**  
**Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Terhadap Terapi Hipnotis Lima Jari Tingkat Kecemasan Akibat Hipertensi**

Jenis Kelamin	N	%
Laki-Laki	11	36,7
Perempuan	19	63,3

**Tabel 3**  
**Rerata Tingkat Kecemasan Akibat Hipertensi Sebelum diberikan Terapi Hipnotis Lima Jari**

Variabel	N	Mean	Standar Deviasi	Standar Error Mean
Tingkat Ansietas	30	65,50	2,099	0,546

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa rerata tingkat kecemasan akibat hipertensi sebelum dilakukan terapi hipnotis lima jari dengan nilai mean 65,50, Standar deviasi diperoleh 2,099 dengan standar error mean 0,546

**Tabel 4**  
**Rerata Tingkat Kecemasan Akibat Hipertensi Sesudah diberikan Terapi Hipnotis Lima Jari**

Variabel	N	Mean	Standar Deviasi	Standar Error Mean
Tingkat Ansietas	30	42,50	1,687	0,345

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa rerata tingkat kecemasan akibat hipertensi sesudah dilakukan terapi hipnotis lima jari dengan nilai mean 42,50, Standar deviasi diperoleh 1,687 dengan standar error mean 0,345.

**Tabel 5**  
**Pengaruh Rerata Tingkat Kecemasan Akibat Hipertensi Sebelum dan Sesudah Diberikan Hipnotis Lima Jari**

Variabel	Mean	Standar Deviasi	Standar Error Mean	Confidence		T	df	Sig. (2-tailed)
				Lower	Upper			
Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Diberikan Hipnotis Lima Jari	15,120	2,054	0,405	11,049	13,132	27,080	17	0,000

Berdasarkan table diatas menunjukkan selisih rerata tingkat kecemasan akibat hipertensi sebelum dan sesudah diberikan terapi hipnotis lima jari adalah mean 15,120. Setelah dilakukan uji statistik *T-test* di dapatkan nilai *p value* (0,000) <  $\alpha$  0,05. Maka terdapat pengaruh terapi hipnotis lima jari terhadap penurunan tingkat kecemasan akibat hipertensi di puskesmas lubuk buaya padang tahun 2022.

## PEMBAHASAN

### Tingkat Kecemasan Akibat Hipertensi Sebelum Diberikan Terapi Hipnotis Lima Jari Akibat Hipertensi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rerata tingkat kecemasan akibat hipertensi sebelum dilakukan terapi hipnotis lima jari dengan nilai mean 65,50 kategori kecemasan sedang.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Pardede et al (2018) RSUD Dr.H kumpulan pane kota tebing tinggi tentang pengaruh metode relaksasi napas dalam dengan terapi hipnotis lima jari terhadap kecemasan akibat hipertensi, dengan responden hasil riset menunjukan kalau hasil ukur kecemasan responden saat sebelum diberikan metode relaksasi napas dalam dengan pengobatan hipnotis lima jari dengan memakai kuesioner, kebanyakan kecemasan sedang ialah 61,3%.

Kecemasan adalah adalah perasaan takut yang tidak jelas dan tidak didukung oleh situasi, individu yang merasa cemas akan merasa tidak nyaman dan takut, namun tidak mengetahui alasan kondisi tersebut terjadi karena kecemasan tidak memiliki stimulus yang jelas dan dapat diidentifikasi (Videbeck, 2019). Kecemasan adalah perasaan tidak nyaman atau khawatir yang samar disertai respon otonom (sumber tidak diketahui oleh individu) sehingga individu akan

meningkatkan kewaspadaan untuk mengantisipasi (NANDA, 2019).

Menurut asumsi peneliti, rata-rata individu yang mengalami penyakit hipertensi adalah mengalami kecemasan, baik cemas ringan, cemas sedang, hingga cemas berat tergantung respon individu itu sendiri. Pasien akibat hipertensi mayoritas mengalami kecemasan sedang, kecemasan yang dialami pasien sesuai dengan pernyataan yang ada, dimana kebanyakan responden merasa khawatir berlebihan, disertai rasa takut dan tampak gelisah karena akibat/ komplikasi dari hipertensi yang dialaminya. Hal ini merupakan hal yang sering terjadi bagi setiap individu yang mengalami penyakit hipertensi karena mempunyai persepsi bahwa penyakit hipertensi adalah hal yang mengancam dan menakutkan yang penyakitnya kronis semakin lama semakin tambah memburuk dan susah disembuhkan dan mengancam jiwa sampai kematian.

Dapat disimpulkan bahwa rata-rata tingkat kecemasan pasien akibat hipertensi sebelum dilakukan terapi hipnotis lima jari rata-rata 65,50 kategori kecemasan sedang.

### Tingkat Kecemasan Akibat Hipertensi Sesudah Diberikan Terapi Hipnotis Lima Jari Akibat Hipertensi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rerata tingkat kecemasan akibat hipertensi

sesudah dilakukan terapi hipnotis lima jari dengan nilai mean 42,50 kategori kecemasan ringan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Pardede et al (2018) RSUD Dr.H kumpulan pane kota tebing tinggi tentang pengaruh metode relaksasi napas dalam dengan terapi hipnotis lima jari terhadap kecemasan akibat hipertensi, dengan responden hasil riset menunjukkan kalau hasil ukur kecemasan responden saat sesudah diberikan metode relaksasi napas dalam dengan pengobatan hipnotis lima jari dengan memakai kuesioner, Hasil penelitian menjukkan bahwa rerata tingkat kecemasan akibat hipertensi sesudah dilakukan terapi hipnotis lima jari dengan nilai mean 42,50 kategori kecemasan ringan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Pardede et al (2018) RSUD Dr.H kumpulan pane kota tebing tinggi tentang pengaruh metode relaksasi napas dalam dengan terapi hipnotis lima jari terhadap kecemasan akibat hipertensi, dengan responden hasil riset menunjukkan kalau hasil ukur kecemasan responden saat sesudah diberikan metode relaksasi napas dalam dengan pengobatan hipnotis lima jari dengan memakai kuesioner, kebanyakan kecemasan ringan ialah 43,9% kategori kecemasan ringan.

Kecemasan merupakan suatu respon emosional yang tidak menyenangkan, penuh kekhawatiran, suatu rasa takut yang tidak terespresikan dan tidak terarah karena suatu ancaman yang akan datang dan tidak teridentifikasi (Soleha, 2015). Gangguan ansietas dapat membuat individu mengalami gangguan pikiran atau konsentrasi, mereka menjauhi situasi yang dapat membuat individu tersebut khawatir (American Psychological Assosiation, 2017). Hipnotis lima jari adalah suatu bentuk self hipnotis yang dapat menimbulkan efek relaksasi yang tinggi, sehingga akan mengurangi ketegangan dan stress dari pikiran seseorang. Hipnotis lima jari mempengaruhi system limbik seseorang sehingga berpengaruh pada pengeluaran hormon-hormon yang bisa memicu timbulnya suatu stress dan ansietas. Saat klien diberikan hipnotis lima jari

akan mengalami relaksasi sehingga berpengaruh terhadap system tubuh dan menciptakan rasa nyaman serta perasaan tenang (Hastuti & Arumsari, 2015).

Menurut asumsi peneliti, setelah diberikan hipnotis lima jari kecemasan pasien mengalami perubahan dari mayoritas kecemasan sedang menjadi mayoritas kecemasan ringan. Teknik terapi hipnotis lima jari dapat menghilangkan ketegangan otot-otot tubuh maupun pikiran dengan bayangan yang menyenangkan dan dapat di nikmati sehingga memberikan rasa nyaman.

Dapat disimpulkan rata-rata tingkat ansietas sesudah dilakukan hipnotis lima jari pada pasien hipertensi rata-rata 42,50 kategori kecemasan ringan

## **Pengaruh Terapi Hipnotis Lima Jari Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Akibat Hipertensi Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi**

Hasil penelitian menunjukkan selisih rerata tingkat kecemasan akibat hipertensi sebelum dan sesudah diberikan terapi hipnotis lima jari adalah mean 15,120. Setelah dilakukan uji statistik *T-test* di dapatkan nilai *p value*  $(0,000) < \alpha 0,05$ . Maka terdapat pengaruh terapi hipnotis lima jari terhadap penurunan tingkat kecemasan akibat hipertensi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Pardede et al (2018) RSUD Dr.H kumpulan pane kota tebing tinggi tentang pengaruh metode relaksasi napas dalam dengan terapi hipnotis lima jari terhadap kecemasan akibat hipertensi Ada pengaruh yang signifikan teknik relaksasi nafas dalam dengan terapi hipnotis lima jari terhadap kecemasan pasien akibat hipertensi dengan nilai *p value* = 0,000 ( $p < 0,1$ ) dengan nilai  $z = -4,107$  yang berarti kuat pengaruh teknik relaksasi nafas dalam dengan terapi hipnotis lima jari.

Ansietas merupakan suatu respon normal inidividu terhadap pertumbuhan, perubahan, pengalaman baru, penemuan identitas dan makna hidup (Saddock, 2018). Dalam mengatasi kesemasan yang dialami oleh seseorang yang mengalami penyakit hipertensi terdapat beberapa terapi yang bisa diterapkan salah satunya yaitu terapi hipnotis



lima jari yang berfungsi untuk mengatasi ansietas. Suatu bentuk self hipnotis yang dapat menimbulkan efek relaksasi yang tinggi, sehingga akan mengurangi ketegangan dan stress dari pikiran seseorang. Hipnotis lima jari mempengaruhi system limbik seseorang sehingga berpengaruh pada pengeluaran hormon-hormon yang bisa memicu timbulnya suatu stress dan ansietas. Saat klien diberikan hipnotis lima jari akan mengalami relaksasi sehingga berpengaruh terhadap system tubuh dan menciptakan rasa nyaman serta perasaan tenang (Hastuti & Arumsari, 2015). Menurut asumsi peneliti, terapi hipnotis lima jari sangat membantu menurunkan kecemasan pada pasien yang mengalami hipertensi. Namun, beberapa faktor yang dapat mempengaruhi keberhasilan terapi ini adalah umur dan kesiapan responden untuk menerima informasi yang disampaikan

## KESIMPULAN DAN SARAN

Terapi hipnotis lima jari sangat efektif menurunkan kecemasan pada pasien yang mengalami hipertensi. Kecemasan pasien akibat hipertensi sebelum dilakukan terapi hipnotis lima jari rata-rata 65,50 kategori kecemasan sedang, sedangkan rerata tingkat kecemasan akibat hipertensi sesudah dilakukan terapi hipnotis lima jari dengan nilai mean 42,50 kategori kecemasan ringan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi Pemerintah, khususnya Perawat Kesehatan Jiwa komunitas dalam pemberian intervensi.

## DAFTAR PUSTAKA

- APA (American Psychological Association). (2017). *Stress In America* (Part 2). America Serikat: Technology And Social Media.
- Fontaine, K.L. (2019). *Mental Health Nursing Sixth Edition*, New Jersey : Pearson Education Inc.
- Friedman, M.M, Bowden, O & Jones, M. (2018). *Keluarga : Teori dan Praktek : alih bahasa , Achir Yani S, Hamid... (et al) : editor edisi bahasa Indonesia*, Estur Tiar, Ed.5. Jakarta: EGC.
- Harnilawati. (2018). *Konsep dan Proses Keperawatan Keluarga*. Jakarta : Pustaka As Salam.
- Hastuti, arumsari, S. (2015). Pengaruh Terapi Hipnotis Lima Jari Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun. Vol. 1, No. 5, (<https://media.neliti.com> diunduh 22 Januari 2022 )
- Hawari, D (2018). *Pendekatan Holistik Pada Gangguan Jiwa Skizofrenia*. Jakarta: FK-UI.
- Keliat, B. A. dan P. (2016). *Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart*. Singapura: Elsevier.
- Mohr, W. K. (2016). *Psychiatric Mental Health Nursing* (6<sup>th</sup> edition), Philadelphia, Lippincott Williams & Wilkins.
- Pardede, J., Hulu, D., & Sirait, A. (2021). Tingkat Kecemasan Menurun Setelah Diberikan Terapi Hipnotis Lima Jari pada Pasien Akibat Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 13 (1),
- Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS). (2018). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Departemen Kesehatan, Republik Indonesia: Jakarta*.
- Saddock, B.J dan Saddock, V. . (2018). *Kaplan and Saddock's Synopsis of Psychiatry: Behavioral Science/Clinical Psychiatry* (10 Th Ed). Lippincott William & Wilkins.
- Solehat, T. K. (2015). *Konsep Dan Aplikasi Relaksasi Dalam Keperawatan*. Bandung: PT. Refika Aditama
- Stuart, G.W. (2016). *Principles and Practice of Psychiatric Nursing*. (9th Ed). Missouri: Mosby Elsevier
- Stuart, G.W & Sundeen. (2017). *Principles and Practice of Psychiatric Nursing*. (5th edition). St.Louis : Mosby.
- Videbeck, S. L. (2019). *Psychiatric Mental Health Nursing* (4 rd Ed).



Philadelphia: Lippincot Williams & Wilkins.

World Health Organization (WHO). (2018).  
World Health Statistic. Geneva 27.