

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

**CASE REPORT PENERAPAN TERAPI HIPNOSIS LIMA JARI TERHADAP
PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN HIPERTENSI DI
INSTALASI GAWAT DARURAT
RSUD WONOSARI**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Menyelesaikan
Program Profesi Ners



Disusun oleh:
HILARIUS HARISTO KAKA
PN.23.10.15

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS SEKOLAH TINGGI ILMU
KESEHATAN WIRA HUSADA YOGYAKARTA**
2024

LEMBAR PENGESAHAN
CASE REPORT PENERAPAN TERAPI HIPNOSIS LIMA JARI TERHADAP
PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN HIPERTENSI DI
INSTALASI GAWAT DARURAT
RSUD WONOSARI
KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Diajukan Oleh :

Hilarius Haristo Kaka
PN.23.10.15

Telah Diperiksa Dan Disetujui Pada Tanggal.....

Susunan Dewan Penguji

Nur Yeti Syarifah, S.Kep.,Ns.,M.Med.Ed

Pembimbing I

Antok Nurwidi Antara, S.Kep.,Ns.,M.Kep

Pembimbing II

Sucipto, S.ST.,Ns

Karya Ilmiah Akhir Ners Ini Telah Diterima Sebagai Salah Satu Syarat Untuk
Memperoleh Gelar Profesi Ners

Yogyakarta,

Ketua Program Studi Profesi Ners

Yuli Ernawati, S.Kep., Ns., M.Kep

PENERAPAN TERAPI HIPNOSIS LIMA JARI TERHADAP PENURUNAN
TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN HIPERTENSI DI
INSTALASI GAWAT DARURAT
RSUD WONOSARI

Hilarius Haristo Kaka¹, Antok Nurwidi Antara², Sucipto³

INTISARI

Pendahuluan : Kecemasan merupakan relaksasi terhadap pengalaman-pengalaman tertentu dimana reaksi tersebut dapat dilihat dari pernyataan pribadi yang diketahui dari apa yang dikatakan, bagaimana ia bertindak atau dari perubahan-perubahan psikologis yang berhubungan dengan respon. Tindakan yang dapat diberikan untuk mengatasi kecemasan yaitu dengan terapi farmakologi dan non farmakologi yaitu dapat menggunakan terapi hipnotis lima jari dimana terapi ini dapat mengendalikan dirinya baik dari kecemasan maupun stres.

Tujuan : Untuk Mengetahui pengaruh Terapi Hipnotis Lima Jari Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hipertensi.

Metode : Metode yang digunakan dalam penerapan kasus ini adalah studi kasus dengan menerapkan intervensi hipnotis lima jari terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien Hipertensi.

Kesimpulan : Berdasarkan hasil analisa data dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa terapi hipnotis lima jari dapat efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi.

Kata kunci : Hipnotis Lima Jari, Kecemasan, Pasien Hipertensi

- ^{1.} Mahasiswa Parodi Profesi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Wira Husada Yogyakarta.
- ^{2.} Dosen Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Wira Husada Yogyakarta
- ^{3.} Dosen Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Wira Husada Yogyakarta

APPLICATION OF FIVE-FINGER HYPNOSIS THERAPY TO REDUCE
ANXIETY LEVELS IN HYPERTENSIVE PATIENTS IN
EMERGENCY INSTALLATION
WONOSARI HOSPITAL

Hilarius Haristo Kaka¹, Antok Nurwidi Antara², Sucipto³

ABSTRACT

Introduction: Anxiety is the relaxation of certain experiences where the reaction can be seen from the known personal statement of what is said, how it acts or from the psychological changes associated with the response. Actions that can be given to overcome anxiety are pharmacological and non-pharmacological therapy, namely using five-finger hypnotic therapy where this therapy can control itself both from anxiety and stress.

Objective: To determine the effect of five-finger hypnosis therapy on reducing anxiety levels in hypertensive patients.

Method: The method used in the application of this case is a case study by applying a five-finger hypnotic intervention to reduce the anxiety level of hypertension patients.

Conclusion: Based on the results of data analysis and discussion, it can be concluded that five-finger hypnosis therapy can be effective in reducing anxiety levels in hypertensive patients.

Keywords : Five-Finger Hypnosis, Anxiety, Hypertensive Patients

¹. Parody Student of the Nurse Profession of the College of Health Sciences (STIKES) Wira Husada Yogyakarta.

². Lecturer at the College of Health Sciences (STIKES) Wira Husada Yogyakarta

³. Lecturer at the College of Health Sciences (STIKES) Wira Husada Yogyakarta

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan Rahmat dan KaruniaNya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir ini dengan judul “Case Report Penerapan Terapi Hipnotis Lima Jari Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hipertensi Di Instalasi Gawat Darurat RSUD Wonosari”. Karya Ilmiah Akhir ini disusun dalam rangka menyelesaikan tugas akhir profesi ners untuk memperoleh gelar profesi ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Husada Yogyakarta. Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan karya ilmiah akhir ini, penulis banyak mendapatkan kesulitan, namun berkat bimbingan, arahan dan motivasi dari berbagai pihak sehingga penulis dapat menyelesaikannya. Untuk itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Dr. Ning Rintiswati, M. Kes selaku ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Husada Yogyakarta.
2. Yuli Ernawati., S.Kep.,Ns.M.Kep selaku ketua Program Studi Ilmu Keperawatan dan Profesi Ners STIKES Wira Husada Yogyakarta.
3. Antok Nurwidi Antara,S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku pembimbing satu yang memberikan bimbingan, dukungan, dan pengarahan kepada penulis selama penyusunan Karya ilmiah Akhir.
4. Direktur Rumah Sakit Umum Daerah Wonosari dan Jajarannya yang telah mengijinkan peneliti dalam melakukan praktek dan penelitian
5. Sucipto, S.ST.,Ns selaku Kepala Instalasi Gawat Darurat RSUD Wonosari dan selaku pembimbing dua yang memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis selama penyusunan Karya Ilmiah Akhir
6. Ruangan Instalasi Gawat Darurat RSUD Wonosari yang telah mendukung selama praktek profesi stase peminatan
7. Kedua orang tua tercinta saya, yang selalu mendukung saya, memberikan restunya, serta doa yang tulus sehingga Karya Ilmiah Akhir ini dapat

terselesaikan.

8. Keluarga besar saya serta sahabat-sahabat yang selalu mendukung saya, memberikan semangat, serta doa yang tulus sehingga Karya Ilmiah Akhir ini dapat terselesaikan.
9. Seluruh teman-teman Profesi Ners Angkatan 20 yang telah saling memberi motivasi sehingga dapat terselesainya Karya Ilmiah Akhir ini. Penulis berharap Karya Ilmiah Akhir ini dapat memberikan banyak manfaat baik itu bagi diri sendiri maupun pihak lain yang membaca.

Yogyakarta, 2024

Penulis

Hilarius Haristo Kaka

DAFTAR ISI

A. HALAMAN JUDUL.....	i
B. HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
C. LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
D. INTISARI.....	iv
E. ABSTRAK	v
F. KATA PENGANTAR	vi
G. DAFTAR ISI.....	vii
H. PENDAHULUAN	1
1. Latar Belakang	1
2. Rumusan Masalah	3
3. Tujuan	4
4. Manfaat	4
I. KONSEP KECEMASAN	5
1. Pengertian Keemasan	5
2. Karakteristik Kecemasan	7
3. Tanda Dan Gejala Kecemasan	9
4. Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan.....	11
5. Respon Kecemasan	12
6. Skala Kecemasan	13
J. KONSEP HIPNOTIS LIMA JARI	14
1. Defenisi Hipnotis Lima Jari	14
2. Manfaat Hipnotis Lima Jari	15
K. KERANGKA KONSEP	17
L. DESAIN PENELITIAN	18
1. Metode.....	18
2. Fokus Studi Kasus.....	18

3. Defenisi Operasional	19
4. Instrumen Penelitian.....	20
5. Variabel Penelitian	21
6. Teknik Pengumpulan Data.....	21
7. Lokasi Dan Waktu Penelitian	22
8. Etika Penelitian	22
9. Diagram Alur Penelitian	23
M. PELAKSANAAN INTERVENSI KEPERAWATAN	39
1. Deskripsi Laporan Kasus	39
N. PEMBAHASAN	49
1. Mengidentifikasi Tingkat Kecemasan Sebelum Diberikan	49
Terapi Hipnotis Lima Jari	49
2. Mengidentifikasi Tanda Tanda Vital Sebelum Dilakukan Terapi	50
Hipnotis Lima Jari.....	50
3. Mengidentifikasi Tanda Tanda Vital Setelah Dilakukan Terapi.....	53
Hipnotis Lima Jari.....	53
4. Mengidentifikasi Tingkat Kecemasan Setelah Diberikan	52
Terapi Hipnotis Lima Jari	52
5. Menganalisis Pengaruh Terapi Hipnotis Lima Jari Setelah	54
Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan	54
Pada Pasien Hipertensi.....	54
6. Menganalisis Pengaruh Terapi Hipnotis Lima Jari Terhadap.....	56
Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Hipertensi.....	56
O. KESIMPULAN DAN SARAN.....	58
1. Kesimpulan	58
2. Saran	58
DAFTAR PUSTAKA	59

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Tanda Dan Gejala Kecemasan	9
Tabel 1.2 Definisi Operasional	19
Tabel 1.3 Hasil Pengkajian serta Pemeriksaan Fisik	31
Tabel 1.4 Hasil Pemeriksaan Lab Dan Penunjang	33
Tabel 1.5 Skor Kecemasan Sebelum Di Lakukan Terapi Hipnotis Lima Jari .	35
Tabel 1.6 Skor Kecemasan Setelah Di Lakukan Terapi Hipnotis Lima Jari	36
Tabel 1.7 Tanda-Tanda Vital Sebelum Dilakukan Terapi Hipnotis lima jari ...	36
Tabel 1.8 Tanda-Tanda Vital Setelah Dilakukan Terapi Hipnotis lima jari	37
Tabel 1.9 Analisa Skor Sebelum Dan Sesudah Diberikan Terapi	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Menjadi Responden	26
Lampiran 2. Surat Informed Consent.....	27
Lampiran 3. Jadwal Pelaksanaan Penerapan Kasus.....	28
Lampiran 4. Lembar Kuesioner	29
Lampiran 5. Lembar SOP Hipnotis Lima Jari	34
Lampiran 6 Dokumentasi Pelaksanaan Terapi Hipnotis Lima Jari.....	65

BAB 1

PENDAHULUAN

1. Latar belakang

Kecemasan merupakan perasaan khawatir yang berlebihan dan tanpa alasan jelas. Hipnosis lima jari adalah salah satu teknik relaksasi yang dapat membantu mengurangi kecemasan. Kecemasan sendiri merupakan respons emosional terhadap situasi yang dianggap mengancam, yang seringkali ditandai dengan perasaan khawatir, gelisah, atau takut. Meskipun kecemasan dapat diatasi dengan obat-obatan, terapi non-farmakologis seperti hipnosis lima jari juga dapat menjadi pilihan yang efektif. (Wijayanti et al., 2021).

Di Indonesia sendiri, dari tahun ke tahun sering kali tercatat peningkatan, yang pada tahun 2018 mencapai 34,1% (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Indonesia, 2018) dibandingkan dengan 25,8% pada tahun 2013, seperti yang tercantum dalam data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (Indonesian Gesundheitsministerium, 2022). Sementara itu, di Sumatra Utara, tekanan darah tinggi telah meningkat dari 25,8% menjadi 34,1%, dengan prevalensi di kalangan populasi di atas 18 tahun. (Sinaga et al., 2023). Jika tekanan darah tinggi tidak ditangani, kondisi ini dapat memicu berbagai masalah kesehatan tambahan kondisi medis seperti ginjal, penyakit jantung, dan stroke WHO (2023), serta dapat berakhir dengan kematian.

Annisa, (2022). Berpendapat bahwa Pasien dengan tekanan darah tinggi sering merasakan kecemasan, keputusasaan, dan takut karena penyakit mereka memerlukan perawatan jangka panjang dan berisiko menyebabkan komplikasi serius. Gejala somatik yang sering muncul pada gangguan kecemasan meliputi rasa cekot-cekot, diare, keringat berlebihan, sulit bernafas, mual, dan

muntah, darah tinggi, palpitasi dan detak jantung yang cepat, kegelisahan, ketidakmampuan untuk tetap diam, gemetar, pingsan, serta gangguan saat berkemih. Nurpaidah (2020). Berdasarkan beberapa penelitian, dapat disimpulkan hipertensi dan kecemasan saling hubungan yang sangat erat. Orang dengan hipertensi cenderung lebih cemas, dan sebaliknya, kecemasan yang tinggi juga dapat memicu peningkatan tekanan darah (Marliana, Kaban und Chasanah, 2019).

Norkhalifah (2022). Berpendapat bahwa untuk mengurangi dampak kecemasan, perlu dilakukan intervensi pada pasien hipertensi. Tindakan yang dapat diambil adalah langkah-langkah non-farmakologis seperti latihan relaksasi. Orang-orang yang menderita kecemasan dapat diobati dengan teknik relaksasi, pengalihan, aktivitas spiritual, dan hipnoterapi. Di antara metode hipnoterapi, Hipnoterapi Lima Jari merupakan salah satu pendekatan yang efektif dalam mengurangi kecemasan pada klien Pardede, (2018).

Terapi hipnosis lima jari adalah suatu teknik intervensi psikologis yang memanfaatkan sugesti dan imajinasi untuk mengubah persepsi individu terhadap stres dan kecemasan. Melalui serangkaian gerakan jari yang terarah, klien diajak untuk mencapai keadaan relaksasi yang mendalam, sehingga memungkinkan pikiran bawah sadar menerima sugesti positif Mawarti dan Yuliana, (2021).

Dalam penelitian Azilla Rayna Oktavianos (2024) tentang penerapan terapi hipnosis lima jari untuk mengurangi tingkat kecemasan pada pasien hipertensi di ruang igd Rumah Sakit Dr. Soehadi Prijonegoro di Sragen, hasil penelitian ini terlihat dari perbedaan nilai kecemasan sebelum dan sesudah terapi dilakukan. Ketakutan terhadap penerapan hipnosis Lima Jari di antara responden menunjukkan nilai sebesar 47. Ini menunjukkan bahwa responden merasa takut. Setelah dua kali penerapan hipnosis Lima Jari, hasilnya

menurun menjadi nilai 34. Ini menunjukkan bahwa kecemasan pada responden telah teratasi, sehingga dapat disimpulkan bahwa penerapan terapi hipnosis Lima Jari dibandingkan dengan tidak menerapkan hipnosis Lima Jari efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan.

Teknik hipnosis lima jari terbukti mampu mengurangi tingkat kecemasan secara signifikan, seperti yang ditunjukkan oleh penelitian lain. Untuk mendapatkan hasil yang optimal, ciptakan suasana yang tenang dan nyaman, bantu klien menemukan posisi relaksasi yang paling sesuai, lalu pandu mereka untuk menyentuh keempat sisi jari dengan ibu jari. Ajak dia untuk menutup matanya dan bersantai, ditemani musik, membimbing klien untuk menghipnotis dirinya sendiri. Evangelista (2016).

Berdasarkan data buku register/RM di ruangan Instalasi Gawat Darurat RSUD Wonosari, selama tiga bulan terakhir yakni dari april hingga juni 2024 jumlah penderita hipertensi sebanyak 449 kasus. Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada pasien hipertensi dengan wawancara pada hari rabu 24 juli 2024 di ruang Instalasi Gawat Darurat RSUD Wonosari terdapat empat responden, satu orang laki-laki dan tiga diantaranya perempuan. Didapatkan subjek dengan keluhan dari tiga pasien perempuan mengungkapkan kecemasan saat mengetahui tekanan darahnya tidak stabil, responden merasakan pusing berdenyut, dan kadang-kadang merasa sulit berkonsentrasi saat beraktivitas ketika cemas. Dari keempat pasien, salah satu menyatakan memiliki riwayat tekanan darah tinggi.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Case report penerapan terapi hipnosis lima jari Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hipertensi Di Instalasi gawat darurat RSUD wonosari. Terapi hipnosis lima jari selama ini belum

pernah dilakukan sebagai intervensi keperawatan dalam mengatasi kecemasan pada pasien hipertensi.

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan data dari latar belakang di atas, dapat di rumuskan masalah sebagai berikut “Apakah ada Pengaruh Penerapan Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hipertensi Di Instalasi Gawat Darurat Rsud Wonosari.

3. Tujuan Penelitian

a. Tujuan Umum

Untuk Mengetahui Pengaruh Penerapan Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hipertensi Di Instalasi Gawat Darurat Rsud Wonosari.

b. Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui skor kecemasan pada pasien hipertensi sebelum dan setelah dilakukan Terapi Hipnosis Lima Jari Di Instalasi Gawat Darurat RSUD Wonosari.
2. Untuk mengetahui skor kecemasan pada pasien hipertensi yang tidak dilakukan Terapi Hipnosis Lima Jari Di Instalasi Gawat Darurat RSUD Wonosari.

4. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini secara teori bisa memberikan suatu pemikiran dalam memperkaya wawasan tentang Penerapan Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hipertensi

b. Manfaat Praktis

1. Manfaat Bagi Instansi Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pemahaman mengenai penanganan kecemasan, tidak hanya melalui metode farmakologi (obat), tetapi juga dengan pendekatan non-farmakologi, seperti terapi hipnosis lima jari.

5. Ruang Lingkup Penelitian

a. Materi penelitian

Ruang lingkup penelitian ini masuk dalam terapi komplementer

b. Responden

Responden dalam penelitian ini adalah pasien pasien hipertensi yang mengalami kecemasan sedang, hingga berat dan pada pasien usia dewasa.

c. Tempat penelitian

Tempat penelitian di Ruang Instalasi Gawat Darurat RSUD Wonosari

d. Periode Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada 26 – 31 Agustus 2024.

BAB II

TINJAUAN LITERATUR

A. Konsep Kecemasan

1. Pengertian kecemasan

Kecemasan adalah kondisi emosional yang bersifat personal, di mana seseorang merasakan ketidaknyamanan yang mendalam. Sebagai energi psikologis yang tak terukur, kecemasan hanya dapat dipahami melalui manifestasi perilakunya. Perawat mengidentifikasi kecemasan klien berdasarkan perubahan perilaku yang khas. Kecemasan seringkali dikaitkan dengan perasaan cemas yang samar-samar, disertai dengan rasa tidak aman, terisolasi, dan ketidakpastian akan masa depan. Kecemasan adalah kondisi psikologis yang ditandai oleh perasaan tidak menyenangkan dan berbagai sensasi fisik, yang membuat seseorang merasa seolah-olah sedang dalam ancaman. (Lestari, 2020)

Kecemasan merupakan keadaan dimana seseorang merasa khawatir atau gelisah yang tidak sebanding dengan situasi yang dihadapi. Selain itu, kecemasan juga dapat disertai dengan gejala fisik seperti meningkatnya denyut jantung dan tekanan darah (Setyawan & Hasnah, 2020). Selain itu, kecemasan juga dapat mempengaruhi pikiran dan perilaku seseorang. Kecemasan seringkali dipicu oleh antisipasi terhadap bahaya atau ancaman yang mungkin terjadi. (SDKI, 2016).

Kecemasan adalah respon Individu mengalami kecemasan sebagai respons emosional terhadap penilaian pribadi yang bersifat subjektif. Kondisi ini sering kali dipengaruhi oleh faktor-faktor bawah sadar yang sulit diidentifikasi secara spesifik. Kecemasan, atau kekhawatiran, adalah istilah

yang sering kita temui dalam kehidupan sehari-hari, merujuk pada keadaan psikologis yang ditandai oleh rasa takut, gelisah, dan ketidaknyamanan. Keadaan ini seringkali diiringi oleh berbagai manifestasi fisik. Prasetyo & Hasyim, (2022).

Menurut Keliat & Pasaribu, (2016) menjelaskan ada beberapa teori tentang kecemasan, yaitu:

1) Teori Psikoanalisis

Konflik internal antara Id, yang mewakili dorongan primitif, dan Superego, yang merepresentasikan nilai-nilai moral, merupakan fenomena psikologis yang umum. Ketika Id mendorong tindakan impulsif, Superego berfungsi sebagai pengontrol, mengingatkan akan konsekuensi sosial dan etika. Rasa takut, dalam hal ini, bertindak sebagai mekanisme pertahanan Ego untuk melindungi individu dari tindakan yang merugikan.

2) Teori Interpersonal

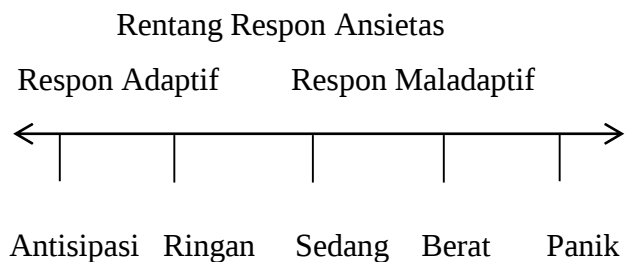
Dalam perspektif interpersonal, rasa takut muncul dari rasa takut akan penolakan ketika berhadapan dengan orang lain. Ini juga terkait dengan keberdayaannya dalam hubungannya dengan orang lain atau masyarakat, yang membuat orang yang mengalami khawatir, tetapi ketika orang lain menerima keberadaannya, dia merasa tenang dan tidak khawatir. Dengan demikian, rasa takut terkait dengan hubungan interpersonal.

3) Teori Keluarga

Gangguan kecemasan cenderung diturunkan dalam keluarga. Gangguan panik diperkirakan mencapai 40%. Terlepas dari bukti genetik yang kuat, tidak ada gen tunggal atau spesifik yang telah diidentifikasi secara positif terkait dengan gangguan kecemasan

4) Teori Bilologis

Teori biologi mengomplikasikan perubahan hanya pada satu neurotransmitter spesifik dalam perkembangan gangguan kecemasan. Sebagian besar penelitian menunjukkan disfungsi system GABA. Proses pengendalian rasa takut melibatkan neurotransmitter GABA. GABA, sebagai penghambat utama aktivitas saraf di otak, berperan dalam mengatur tingkat aktivitas neuron yang terkait dengan respons ketakutan.



2. Karakteristik Kecemasan

Setiap manusia pasti mengalami rasa kecemasan pada tingkat tertentu. Menurut Peplau, dalam Stuart, (2016) mengidentifikasi empat tingkat kecemasan diantaranya yaitu :

a. Kemasn ringan

Kecemasan ringan adalah bagian dari kehidupan kita sehari-hari. Meski terkesan negatif, ketakutan bisa jadi pendorong untuk belajar dan mengembangkan diri. Saat kita takut, kita jadi lebih waspada dan peka

terhadap lingkungan sekitar, sehingga bisa memecahkan masalah dengan lebih baik.

b. Kecemasan sedang

Kecemasan membuat seseorang sangat fokus pada masalahnya sendiri, sampai-sampai mengabaikan hal lain. Kondisi ini seringkali disertai dengan gejala fisik seperti sesak napas dan detak jantung yang cepat. Selain itu, orang yang takut juga sulit berkonsentrasi pada hal lain selain masalah yang sedang dihadapinya.

c. Kecemasan Berat

Individu dengan kecemasan parah mengalami gangguan kognitif yang signifikan. Perhatian mereka cenderung terpaku pada detail-detail kecil, membatasi kapasitas mereka untuk berpikir secara luas. Semua perilaku ini bertujuan untuk mengurangi intensitas emosi negatif. Gejala yang sering muncul meliputi: gangguan konsentrasi, kesulitan memecahkan masalah, dan penurunan kemampuan belajar.

d. Kecemasan berat sekali/panik

Pada tingkat kegelisahan yang berat ini terkait dengan terpengaruh sehingga terjadinya disaat seorang individu merasa kekhawatiran atau lebih dari rasa takut dan merasa diteror. Karena tidak terkendali, seseorang yang mengalami rasa kecemasan tingkat berat atau panik tidak bisa melakukan suatu hal meskipun dengan arahan. Panik dapat memicu peningkatan aktivitas fisik yang tidak terkendali, kesulitan dalam berinteraksi sosial, dan penurunan kemampuan kognitif. Kondisi ini dapat mengganggu kehidupan sehari-hari dan menyebabkan kelelahan kronis jika berlangsung dalam jangka waktu yang lama.

e. Penyebab Kecemasan

Gangguan kecemasan dapat disebabkan oleh kombinasi faktor neurobiologis dan lingkungan. Perkembangan gangguan kecemasan dapat dipengaruhi berbagai cara, tergantung pada gangguan spesifiknya. Rasa khawatir dan cemas sering kali timbul ketika kita merasa terancam atau tidak aman. Ancaman ini bisa berupa bahaya yang nyata atau hanya bayangan di pikiran kita. Selain itu, lingkungan sosial yang baru dan perasaan tidak diterima juga dapat memicu kecemasan. Penyebab utama kecemasan itu berbeda-beda menurut beberapa psikolog karena adanya perbedaan pendapat dengan menganalisis apa yang ada dibalik pengalaman seseorang dapat mengalami kecemasan berbagai tingkat yaitu kecemasan ringan, sedang, sehingga kecemasan yang bersifat panik nugraha (2021).

Sedangkan menurut Baradero & Maratning, (2016). penyebab kecemasan diantaranya sebagai berikut:

1. Teori biologi/*genetic*.

Ada komponen kecemasan yang bisa diwariskan karena frekuensi terjadinya kecemasan di antara kerabat seperti sepupu.

Gangguan kecemasan umum dan gangguan obsesif-kompulsif cenderung diturunkan dalam keluarga.

2. Teori neurologis.

Gamma-amino Butyric Acid (GABA) adalah penghambat neurotransmitter yang berfungsi sebagai anti-kecemasan dengan mengurangi rangsangan sel-sel tubuh. Karena GABA dapat

mengurangi kecemasan sedangkan norepinefrin membuat kecemasan meningkat, para peneliti percaya bahwa masalah dalam pengaturan kedua *neurotransmitter* ini muncul pada gangguan kecemasan.

3. Ciri-ciri dan gejala kecemasan

Ciri-ciri dan gejala kecemasan berdasarkan SDKI, (2016). Seorang individu yang sering mengalami keluhan gangguan kecemasan antara lain sebagai berikut:

Tabel 1.1 Tanda dan Gejala Kecemasan

Gejala dan Tanda Mayor	
Subyektif	Obyektif
1. merasa bingung 2. merasa khawatir akibat kondisi yang dihadapi 3. sulit berkonsentrasi	1. tampak gelisah 2. tampak bingung 3. sulit tidur
Gejala Tanda Minor	
Subyektif	Obyektif
1. mengeluh pusing 2. anoreksia 3. palpitasi 4. merasa tidak berdaya	1. frekuensi nafas meningkat 2. frekuensi nadi meningkat 3. tekanan darah meningkat 4. tremor 5. muka tambak pucat 6. sering berkemih

Tanda dan gejala sesuai dengan tingkat kecemasan menurut Stuart, (2016) diantaranya sebagai berikut :

a. Kecemasan ringan

Perubahan yang ditandai dengan gangguan tidur, merasa gundah, hipersensitivitas terhadap suara, tanda-tanda vital dan pupil normal.

b. Kecemasan sedang

Perubahan yang terjadi meliputi sesak napas, peningkatan denyut jantung, tekanan darah yang tidak terkontrol atau meningkat, mulut kering, dan kegelisahan. Selain itu, dalam respon kognitif, individu mungkin mengalami kesulitan dalam menerima rangsangan dari luar dan hanya terfokus pada perhatian atau kekhawatirannya sendiri.

c. Kecemasan berat

Perubahan yang terlihat pada seseorang meliputi gejala seperti sakit kepala, pusing, mual, tremor, kesulitan tidur, palpitasi, takikardia, hiperventilasi, serta frekuensi buang air kecil dan besar yang meningkat, termasuk diare. Secara emosional, individu yang mengalami kekhawatiran dan kecemasan cenderung terfokus pada dirinya sendiri.

d. Kecemasan berat sekali (panik)

Perubahan yang ditandai dengan seseorang tidak dapat fokus pada sesuatu hal yang sedang terjadi.

4. Faktor yang mempengaruhi kecemasan

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan menurut (Wenny & Indriani, 2022), antara lain :

a. Faktor Predisposisi

1). Biologis

Faktor biologis menjelaskan ekspresi keterlibatan emosional dengan melibatkan struktur anatomi otak. Kecemasan dipengaruhi oleh neurotransmitter utama yang mempengaruhi proses tersebut. Tiga *neurotransmitter* utama yang terkait dengan kecemasan adalah *norepinefrin*, *serotonin*, dan *gamma-aminobutyric acid (GABA)*.

2). Psikologis

Aspek psikologis dalam mengelola kecemasan melibatkan pemahaman akan konflik batin antara dorongan dasar dan nilai-nilai moral. Selain itu, faktor-faktor seperti kematangan emosional, tipe kepribadian, dan gaya pengasuhan turut berperan dalam membentuk tingkat kecemasan seseorang.

3). Sosial Budaya

Riwayat keluarga dengan gangguan kecemasan dapat mempengaruhi cara seseorang mengatasi konflik dan mengelola kecemasan. Faktor-faktor seperti potensi stres, aspek sosial budaya, dan lingkungan juga diduga berperan dalam mempengaruhi tingkat kecemasan seseorang.

b. Faktor Presipitasi

Faktor pemicu dapat berasal dari sumber internal dan eksternal yang terbagi menjadi 2 yaitu :

- 1) Ancaman integritas fisik mengacu pada risiko terjadinya kerusakan pada tubuh yang dapat mengakibatkan keterbatasan fisik atau penurunan kemampuan untuk menjalankan aktivitas hidup sehari-hari.
- 2) Jika sistem tubuh seseorang terancam, maka identitas, harga diri, dan kemampuannya untuk berinteraksi dengan orang lain juga bisa terpengaruh.

Sementara itu, faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan menurut Nurhalimah (2018) adalah paparan terhadap zat-zat yang merugikan individu atau racun dan toksin, konflik bawah sadar mengenai cobaan hidup, hambatan dalam hubungan dengan keluarga/anak, kebutuhan yang tidak terpenuhi, perubahan dalam hubungan interpersonal, krisis situasional, serta tugas perkembangan yang tidak diselesaikan dengan baik dan lengkap, ancaman kematian, baik karena penyakit atau situasi tegang seperti perang, isolasi, dan lain-lain, penyalahgunaan zat, perubahan dalam status peran, misalnya, seorang istri yang menjadi ibu tunggal, serta perubahan dalam status dan pola kesehatan. Interaksi juga mempengaruhi penyebab kecemasan, perubahan dalam fungsi peran, perubahan lingkungan, dan perubahan dalam status ekonomi.

5. Respon kecemasan

Respons individu terhadap kecemasan situasional berada pada spektrum antara adaptasi dan maladaptasi. Antisipasi merupakan respons adaptif yang memungkinkan individu untuk mempersiapkan diri menghadapi situasi yang memicu kecemasan. Sebaliknya, kepanikan merupakan respons maladaptif yang ditandai dengan hilangnya kontrol dan gangguan fungsi fisik serta psikologis. (Setyawan, 2019)

Stuart, Keliat,& Pasaribu (2016) menyatakan bahwa pada orang yang cemas akan muncul beberapa respons yang meliputi :

a. Respon fisiologis meliputi :

- 1) Kardiovaskular: Denyut jantung yang tidak teratur, tekanan darah tinggi, tekanan darah rendah, serta denyut nadi yang melambat.
- 2) Pernafasan: Pernafasan yang cepat dan singkat, nafas yang dangkal serta terengah-engah.

3) Gastrointestinal: Penurunan nafsu makan, ketidaknyamanan pada perut, mual, dan diare.

4) Neuromuskular: Getaran otot, kecemasan, kegelisahan, gangguan tidur, dan pusing. Traktus urinarius: Frekuensi buang air kecil yang meningkat.

5) Kulit keringatan, gatal gatal dan kemerahan

a. Reaksi Perilaku

Reaksi Perilaku individu yang mengalami kecemasan ditandai oleh gejala fisik seperti tremor, ketegangan otot, dan reaksi terkejut yang berlebihan. Selain itu, gejala psikologis seperti kecemasan, gugup, dan gangguan konsentrasi juga sering muncul. Perilaku menghindari sosial dan kecenderungan untuk melarikan diri dari masalah merupakan mekanisme koping yang umum dilakukan oleh individu dengan kecemasan."

b. Respon kognitif

Respon kognitif individu yang mengalami kecemasan ditandai oleh gangguan konsentrasi, penurunan daya ingat, kesulitan dalam pengambilan keputusan, dan gangguan persepsi. Selain itu, gejala seperti peningkatan kesadaran diri, kekhawatiran berlebihan, dan perasaan kehilangan kendali juga sering muncul.

c. Respon afektif

Respon afektif individu yang mengalami kecemasan ditandai oleh labilitas emosi, seperti mudah tersinggung, tidak sabar, dan perasaan takut yang berlebihan. Selain itu, gejala seperti ketegangan otot, kewaspadaan yang tinggi, dan perasaan bersalah juga sering muncul.

6. Skala Kecemasan Menurut *Hars*

Hars digunakan untuk menilai tingkat kecemasan individu dengan mengamati 14 gejala yaitu :

1. Gelisah
2. Menegang
3. Perasaan takut
4. Insomnia
5. Mudah lupa
6. Depresi
7. Gejala somatik
8. Gejala jantung
9. Gejala pernafasan
10. Gangguan pencernaan
11. Gangguan perkemihan
12. Tingkah laku berubah

Hars terdiri dari 14 tanda, dimana setiap gejala dengan skor 0-4 berdasarkan tingkat keparahan gejala dikelompokkan dalam kategori yang berbeda yaitu :

- 0 = Tidak ada gejala atau keluhan
- 1 = Gejala ringan
- 2 = Gejala sedang
- 3 = Gejala berat
- 4 = Gejala berat sekali

Penentuan derajat kecemasan dengan cara menjumlah nilai skor dan item 1-4 dengan hasil sebagai berikut :

- a. Skor kurang dari 14 = tidak ada kecemasan
- b. Skor 14 – 20 = kecemasan ringan
- c. Skor 21– 27 = kecemasan sedang

- d. Skor 28 – 41 = kecemasan berat
- e. Skor 42 – 56 = kecemasan sangat berat

B. Konsep Hipnosis Lima Jari

1. Definisi Hipnosis Lima Jari

Teknik hipnosis lima jari merupakan teknik yang dikembangkan oleh Priese and Wilson (2016). Terapi umum ini dapat menghasilkan efek relaksasi dan ketenangan sambil mencatat pengalaman dari plasenta anterior. Hipnosis lima jari adalah sejenis autohipnosis yang dapat menghasilkan efek relaksasi yang efektif yang mengurangi ketegangan mental, stres, dan kecemasan. Pada dasarnya, hipnosis lima jari mirip dengan hipnosis secara umum. Disarankan untuk mengirimkan klien tidur (tidur hipnotik), tetapi teknik ini adalah yang paling efektif untuk otorisasi dan hanya memerlukan waktu 10 menit. Islamarida, (2022).

Terapi hipnosis lima jari merupakan suatu teknik yang memanfaatkan pikiran untuk menginduksi relaksasi dalam tubuh dan pikiran. Proses ini melibatkan visualisasi, sugesti, dan stimulasi indera untuk mencapai keseimbangan mental dan fisik. Hartono, (2019)

2. Manfaat Hipnotis Lima Jari

Hipnosis lima jari adalah teknik relaksasi yang memanfaatkan imajinasi. Dengan menyentuh jari-jari tangan dan membayangkan momen-momen bahagia, seseorang dapat mengalihkan pikiran dari sumber kecemasan. Teknik ini bekerja dengan cara memanipulasi pikiran bawah sadar sehingga individu merasa lebih tenang dan nyaman. Dengan bantuan terapi ini, seseorang mampu mengendalikan dirinya baik dari kecemasan maupun dari stress. Hartono, (2019). Menurut Marbun, (2019) manfaat hipnotis lima jari yaitu

menghilangkan rasa cemas, menghilangkan rasa nyeri, menurunkan tekanan darah, meningkatkan fokus.

Langkah-langkah melakukan hipnotis lima jari Badar, (2021) adalah sebagai berikut :

a. Fase orientasi

- a). Ucapkan salam terapeutik
- b). Buka pembicaraan dengan topik umum
- c). Evaluasi/validasi pertemuan sebelumnya
- d). Jelaskan tujuan interaksi
- e). Tetapkan kontrak topik/waktu dan tempat
- a) Sampaikan salam terapeutik.
- b) Mulai percakapan dengan membahas topik umum.
- c) Tinjau dan validasi pertemuan sebelumnya.
- d) Jelaskan tujuan dari interaksi ini.
- e) Tentukan kesepakatan mengenai topik, waktu, dan tempat pertemuan.

b. Fase kerja

- 1) Menciptakan lingkungan menjadi nyaman.
- 2) Membantu klien untuk menemukan posisi yang nyaman, baik itu duduk atau berbaring, untuk istirahat.
- 3) Meminta klien menyentuh keempat jari secara bergantian dengan ibu jari
- 4) Mengintruksikan klien menarik nafas dalam sebanyak 2-3 kali
- 5) Menganjurkan klien menutup mata untuk relaksasi
- 6) Bimbing klien untuk melakukan autohipnosis dengan menyentuh ujung ibu jari dan jari telunjuk. Instruksikan klien untuk

memvisualisasikan momen-momen di mana mereka merasa sehat dan memiliki kebebasan penuh.

7) Gabungkan ujung ibu jari dan jari tengah, dan ingatlah saat-saat ketika Anda bersama orang yang Anda kasihi (seperti orang tua, pasangan, atau seseorang yang berarti bagi Anda).

8) Satukan ujung ibu jari pada jari manis. Biarkan sentuhan itu membawamu kembali pada momen-momen ketika kau meraih kesuksesan.

9) Lakukan gerakan menyatukan ujung ibu jari dan kelingking. Visualisasikan diri Anda berada di lingkungan yang paling menyenangkan dan nyaman bagi Anda. Meluangkan waktu untuk ingat momen-momen yang indah ini.

a) Mengajak pasien untuk melakukan menarik napas dalam sebanyak 2-3 kali.

c. Instruksikan klien untuk perlahan-lahan membuka mata

d. Fase Terminasi

1) Mengevaluasi perasaan pasien

2) Mengukur tingkat kecemasan pasien

3) Melaksanakan tindak lanjut untuk pasien

4) Menyepakati topik, waktu dan tempat pertemuan selanjutnya

C. Konsep Hipertensi

1. Definisi Hipertensi

Hipertensi merupakan salah satu jenis penyakit tidak menular (PTM) yang disebabkan oleh peningkatan tekanan darah secara abnormal dalam arteri, dengan nilai sistolik yang melebihi 140 mmHg dan diastolik yang lebih dari 90 mmHg. Penyakit ini sering disebut "*Silent Killer*" atau pembunuh

senyap karena dapat mengakibatkan kematian pada penderitanya (Azizah et al., 2022).

2. Penyebab

Hipertensi dipengaruhi oleh banyak hal. Beberapa faktor tidak bisa diubah, seperti usia, keturunan, dan jenis kelamin. Namun, ada juga faktor yang bisa kita kendalikan, misalnya kebiasaan merokok, berat badan berlebih, makanan asin, kurang gerak, stres, dan penggunaan estrogen. Penyebab hipertensi termasuk konsumsi makanan yang mengandung garam, kafein, dan konsumsi glutamat monosodium (vetsina, saus kedelai, pasta udang). (Purwono et al., 2020).

3. Tanda dan gejala

Gejala hipertensi pada umumnya akan mengalami sakit kepala, rasa berat di tungkak, penglihatan mata berkunang-kunang, detak jantung berdebar-debar atau tidak teratur, epitaksis dan kesadaran menurun. Apabila tidak segera ditangani akan mengalami komplikasi yang menyebabkan kondisi pasien menjadi parah. Komplikasi itu dapat berupa stroke, penyakit jantung, dan gangguan ginjal.

4. Komplikasi

Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan aterosklerosis, yaitu penebalan dan pengerasan arteri. Kondisi ini dapat memicu berbagai komplikasi kardiovaskular, serebrovaskular, ginjal, dan oftalmologis, seperti gagal jantung, stroke, nefropati hipertensif, dan retinopati hipertensif. (Kharisma, 2022)

5. Penatalaksanaan

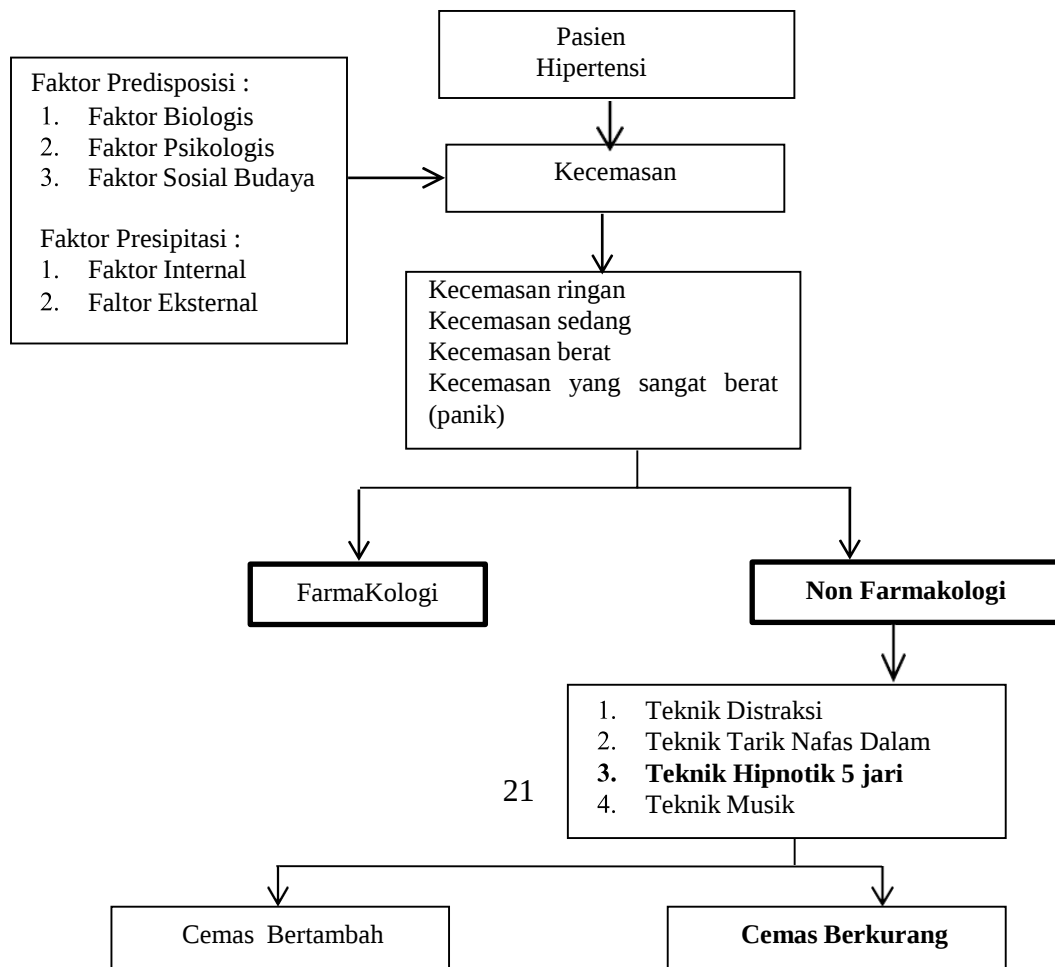
Pengobatan hipertensi dapat dikategorikan menjadi dua pendekatan utama: non-farmakologis dan farmakologis. Pendekatan non-farmakologis berfokus pada modifikasi gaya hidup, seperti pengaturan berat badan,

penurunan asupan natrium, peningkatan aktivitas fisik, dan penghentian kebiasaan merokok serta konsumsi alkohol. Terapi farmakologis, di sisi lain, melibatkan penggunaan obat-obatan antihipertensi untuk mengontrol tekanan darah. (Kharisma, 2022)

D. Kerangka Konseptual

Konseptual merupakan hasil penggabungan beberapa konsep yang berkaitan untuk menjelaskan dan memberikan pemahaman yang lebih luas tentang fenomena yang diteliti. Putri, (2022).

Kerangka konseptual pada penelitian yang berjudul “Case Report Penerapan Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hipertensi Di Instalasi Gawat Darurat Rsud Wonosari” dapat dilihat dibawah ini:



BAB III

DESAIN PENELITIAN

1. Metode

Desain penelitian ini menggunakan laporan kasus, yaitu laporan naratif yang disusun untuk menggambarkan pengalaman medis dan asosiasi dari seorang pasien dengan tujuan meningkatkan keterampilan medis, memperoleh pengetahuan, dan memperbaiki pendidikan di lapangan. Karya ilmiah akhir bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas penerapan terapi hipnosis lima jari dalam mengurangi tingkat kecemasan pada pasien hipertensi. Metode yang digunakan dalam penerapan kasus ini adalah studi kasus. Sampel dalam laporan kasus ini berjumlah 4 terdiri dari 2 pasien hipertensi yang mengalami kecemasan sedang dan berat, dan 2 pasien sebagai kelompok kontrol. Tujuan penerapan kasus ini untuk mengurangi kecemasan pada pasien hipertensi yang mengalami kecemasan. Adapun tahapan pemberian terapi Hipnotis Lima Jari sebagai berikut:

- a. Mengkaji pasien hipertensi
- b. Menjelaskan maksud dan tujuan
- c. Memberikan kuesioner HARS
- d. Menjumlahkan skor kuesioner HARS
- e. Memberikan terapi hipnotis lima jari selama 10 menit
- f. Mengevaluasi perasaan pasien setelah diberikan terapi dengan Memberikan kuesioner HARS

2. Fokus studi kasus

- a. Kriteria inklusi yang diterapkan pada laporan kasus ini adalah pasien hipertensi yang mengalami kecemasan sedang, hingga berat dan pada pasien usia dewasa.
- b. Sedangkan kriteria eksklusi dalam laporan ini adalah pasien yang mengalami kecemasan panik, pasien tidak kooperatif dan pasien yang memiliki penyakit penyerta.

3. Defenisi Operasional (DO)

Tabel.1.2 Defenisi operasional (Do)

No	Variabel	Pengertian	Instrumen Pengukuran	Hasil Pengukuran
1.	Variabel Bebas : Terapi hipnosis lima jari	Terapi hipnosis lima jari merupakan metode yang bertujuan untuk mengalihkan fokus seseorang dengan menyentuh jari-jarinya sembari membayangkan hal-hal yang positif dan menyenangkan. Metode ini juga merupakan bentuk self-hypnosis yang dapat menghasilkan efek relaksasi, membantu mengurangi ketegangan dan stres mental.	Standar Operasional Prosedur (SOP)	Terdiri dari 4 Sentuhan pada jari tangan dilakukan dengan cara : pertama ibu jari menyentuh jari telunjuk, kedua menyentuh jari tengah, ketiga menyentuh jari manis, keempat menyentuh jari kelingking
2.	Variabel terikat: Kecemasan	Suatu kondisi yang menunjukkan ancaman terhadap integritas dan eksistensi diri, tercermin dalam perilaku seperti rasa tak berdaya, ketidakmampuan, dan ketakutan yang dialami pasien.	Di ukur dengan menggunakan Hamiliton Anxiety Rating Scale (HARS) dengan penilaian : 0: tidak ada gejala atau keluhan 1: gejala ringan (kurang dari separuh dari gejala yang ada) 2: gejala	Jumlah skor Ordinal minimal 0, nilai maksimal 56, selanjutnya dikategorikan menjadi : 1. Skor <14 tidak ada kecemasan 2. Skor 14-20 kecemasan ringan 3. Skor 21-27 kecemasan 4. sedang 5. Skor 28-41 kecemasan berat (panik) 6. Skor 42-56

separuh dari
gejala yang
ada)
3: gejala berat
lebih dari

4. Instrumen Penelitian

Alat pengumpulan data yang digunakan untuk mengukur kecemasan pasien hipertensi adalah kuesioner (HARS) atau Hamilton Anxiety Rating Scale responden Kuesioner ini terdiri dari 14 kelompok gejala yang masing-masing kelompok dirinci lagi dengan gejala secara spesifik menyebutkan faktor penyebab kecemasan pada pasien hipertensi dengan respon emosional pada penilaian subyektif individu yang dipengaruhi kekhawatiran adalah istilah yang dikenal di dalam kehidupan sehari-hari hal yang menggambarkan keadaan rasa takut, kegelisahan atau rasa tidak nyaman dan tidak tenang adalah perasaan cemas atau stres. dalam pikiran atau hati dan disertai dengan berbagai kondisi kehidupan sehari-hari seperti keluhan fisik dan lainnya.

Kuesioner ini memiliki dari 56 pertanyaan yang dirancang untuk mengkaji tingkat kecemasan pada pasien yang terkait dengan hipertensi. Setiap kelompok gejala diberikan penilaian dalam bentuk angka (skor). Metode yang digunakan adalah Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS), di mana 14 item pertanyaan ditanyakan satu per satu, dan setiap gejala dinilai secara individu. Jika responden tidak menunjukkan gejala, maka diberi skor 0. Jika hanya satu gejala dari beberapa yang ada muncul, skor yang diberikan adalah 1. Jika sekitar setengah dari gejala yang ada muncul, skor yang diberikan adalah 2. Apabila lebih dari setengah gejala muncul, maka skor yang diberikan adalah 3. Jika semua gejala yang ditanyakan muncul, skor yang diberikan adalah 4. Setelah pemberian skor, total skor dihitung dan dikategorikan sebagai berikut: <14 menunjukkan tidak adanya kecemasan;

skor 14-20 menunjukkan kecemasan ringan; skor 21-27 menunjukkan kecemasan sedang; skor 28-41 menunjukkan kecemasan berat (panik); dan skor 42-56 menunjukkan kecemasan sangat berat.

Kuesioner HARS yang digunakan dalam penelitian ini telah divalidasi oleh Nursalam (2021), sehingga tidak diperlukan uji validitas dan reliabilitas tambahan. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa HARS memiliki korelasi antara 0,57 hingga 0,84 dengan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS), sedangkan nilai r tabel adalah 0,349 berdasarkan 30 responden. HARS adalah alat ukur kecemasan yang telah terbukti baku dan diterima secara internasional. Menurut Sugiyono (2017), sebuah instrumen dianggap reliable jika koefisien reliabilitasnya ($r =$ diatas 0,40). Ini menunjukkan bahwa HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale) merupakan alat ukur yang cukup valid dan reliable untuk digunakan dalam pengumpulan data.

5. Variabel Penelitian

Variabel bebas (independent) adalah variabel yang mempengaruhi atau menjadi penyebab perubahan pada variabel lain yang terikat. Menurut Sugiyono (2018), dalam laporan kasus ini, variabel bebasnya adalah Hipnotis Lima Jari. Sementara itu, variabel terikat (dependen) adalah variabel yang dipengaruhi atau merupakan akibat dari variabel bebas (Sugiyono, 2018). Dalam laporan kasus ini, variabel terikatnya adalah kecemasan pada pasien hipertensi

6. Metode pengumpulan data

Metode pengumpulan data yang diterapkan dalam penelitian ini adalah melibatkan kuesioner serta analisa data yang diisi oleh peneliti. Sebelum responden mengisi kuesioner, peneliti terlebih dahulu melakukan pendekatan dengan memilih pasien yang kooperatif untuk berpartisipasi dalam penelitian.

Proses pengumpulan data diawali dengan interaksi langsung antara peneliti dan responden. Peneliti memulai dengan menyampaikan secara jelas tujuan penelitian yang ingin dicapai. Setelah itu, peneliti meminta persetujuan responden untuk menjadi bagian dari sampel penelitian. Peneliti juga memberikan instruksi tentang cara mengisi kuesioner, kemudian responden diminta untuk mengisi kuesioner tersebut dengan lengkap.

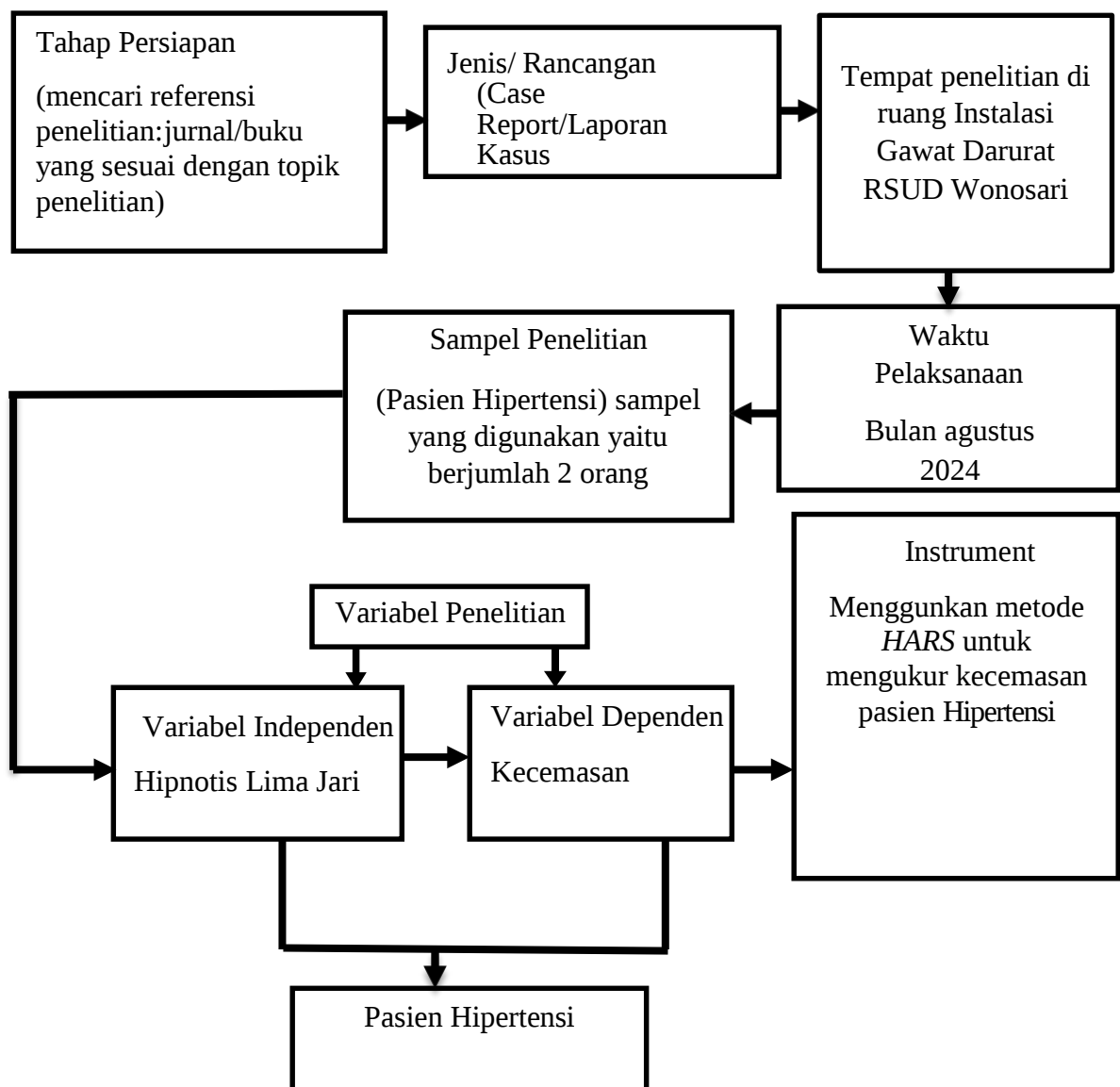
7. Lokasi dan Waktu Penelitian

- a. Waktu penelitian pada bulan Agustus 2024
- b. Lokasi penelitian di ruang Instalasi Gawat Darurat RSUD Wonosari

8. Etika penelitian

Dalam penerapan kasus ini dilakukan secara langsung pada pasien, sehingga aspek etik penelitian harus diutamakan oleh peneliti sebagai berikut salah satunya penelitian harus menghormati privasi dan kerahasiaan setiap individu, terutama data pribadi seperti data pasien. Ini karena setiap orang memiliki hak untuk menjaga privasi dan kerahasiaan informasinya. (Hardani, 2020)

9. Diagram Alur Penelitian



BAB IV

PELAKSANAAN INTERVENSI KEPERAWATAN

A. Deskripsi Laporan Kasus

Laporan kasus ini akan menampilkan hasil penelitian yang Berjudul Penerapan terapi hipnosis lima jari terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi di instalasi gawat darurat rumah sakit umum daerah kewonosari Tahun 2024, yang dilaksanakan tanggal 28-29 Agustus 2024 jam 09.00 Wib tempat pelaksanaan pemberian terapi hipnotis lima jari di ruang isolasi utara Instalasi Gawat Gawat Darurat Rsud Wonosari dengan jumlah sampel sebanyak 2 responden yang intervensi terapi hipnotis lima jari diberikan selama 10 menit dan 2 responden sebagai kelompok kontrol.

1. Deskripsi kasus

a. Pasien I

Nama	: Tuan M
Usia	: 58 tahun
Jenis kelamin	: Laki-Laki
Status pernikahan	: Menikah
Diagnosa medis	: Dyspneu
Alamat	: Sawah 04/03,Girisekar,Panggang,Gunung Kidul
Riwayat Penyakit sebelumnya	: Ht

b. Pasien II

Nama : Nyonya N
Usia : 44 tahun
Jenis kelamin : Perempuan
Status pernikahan : Menikah
Diagnosa medis : Ht
Alamat : Taman sari 05/18, Wonosari, Gunung Kidul
Riwayat penyakit
sebelumnya : Ht

1. Riwayat kasus

a. Kasus I

Pasien Tn M (58 tahun) dengan diagnosa medis Dyspneu , Tn M seorang buruh dengan 2 anak, menikah, pendidikan terakhir SMA, pasien memiliki riwayat penyakit ht, keluhan saat ini pasien datang ke rumah sakit umum daerah waonosari pada 28 agustus dengan keluhan sesak saat beraktivitas sejak kemarin sore hingga saat ini sesaknya semakin bertambah sehingga pasien cemas dan berfirasat buruk dan leher terasa tegang, gelisah sehingga menyebabkan pasien sulit tidur dan sering terbangun di malam hari, pasien mengatakan saya di sarankan dari mantri cukup minum obat saja, tapi kekhawatiran saya tidak berkurang sehingga saya memutuskan datang ke Rsud wonosari untuk mendapatkan penanganan lebih lanjut.

b. Kasus II

Pasien Ny N (44 tahun) dengan diagnosa medis Ht, Ny N seorang ibu rumah tangga dengan 3 anak, menikah, pendidikan terakhir Smp, Pasien memiliki riwayat penyakit ht, keluhan saat ini pasien datang di ke rumah sakit umum daerah waonosari pada 28 agustus dengan keluhan jantung

berdebar,leher terasa tegang,tiba-tiba berkeringat dan panik,perasaan sesak nafas dan tercekik, pasien mengeluh panik dan khawatir dengan kondisinya sehingga saya memberitahu suami untuk datang ke idg rsud wonosari untuk mendapat penanganan lebih lanjut.

2. Hasil Pengkajian Serta Pemeriksaan Fisik

Tabel 1.3

Hasil Pengkajian Serta Pemeriksaan Fisik

Observasi	Kasus I (Tn M)	Kasusu II (Ny N)
Keadaan umum	Baik	Baik
Kesadaran	CM	CM
GCS	E4V5M6	E4V5M6
Tekanan darah	171/91 mmhg	167/98 mmhg
Nadi	109	100
Suhu	36	37
Respiration rate	27	24
Saturasi oksigen	95%	98%
Pemeriksaan fisik/head to toe		
Kepala	Bentuk simetris, tidak ada benjolan, tidak ada nyeri tekan, tidak ada luka, warna rambut hitam, kulit kepala bersih	Bentuk simetris, tidak ada benjolan, tidak ada nyeri tekan, tidak ada luka, rambut berwarna hitam, kulit kepala bersih
Leher	Tidak ada benjolan di	Tidak ada benjolan,

	leher, nadi karotis	tidak ada nyeri
	teraba, mukosa bibir	tekan, mukosa bibir
	lembab	lembab
Dada	Tidak ada jejas, tidak ada nyeri tekan	Tidak jejas, tidak ada nyeri tekan
Paru paru	Vesikuler, tidak suara napas tambahan	Vesikuler, tidak ada suara napas tambahan
Jantung	Iktus kordis tidak nampak, irama jantung teratur	Iktus kordis tidak nampak, irama jantung teratur
Abdomen	Terdapat suara timpani, tidak ada nyeri tekan	Terdapat suara timpani, tidak ada nyeri tekan
Ekstermitas atas dan bawah	Normal pada kedua ekstermitas	Terdapat closed fraktur pada lengan tangan bagian kanan
Pola eliminasi	Bab 1 kali dalam sehari bentuk lunak, Bak dalam sehari 4 sampai 5 kali dalam sehari tidak ada gangguan	Bab 1 kali dalam sehari bentuk lunak sedangkan Bak sehari 4 sampai 6 kali dan tidak ada gangguan
Pola nutrisi	Tidak ada masalah pada berat badan	Tidak ada masalah pada berat badan
Pola istirahat	Tidak bisa tidur nyenyak karena	Tidak bisa tidur nyenyak karena

	banyak pikiran yang mengganggu salah satunya proses oprasi	banyak pikiran yang mengganggu salah satunya proses operasi
Kognitif/mental	Pasien mengatakan cemas dengan kondisinya saat ini takut akan penyakit yang dialaminya karena baru pertama mengalami	Pasien mengatakan cemas dan khawatir tentang kondisinya saat ini takut akan penyakit karena baru pertama kali mengalami penyakit tersebut

3. Rencana Perawatan Dengan Development Sesuai dengan Issue Case Report

Masalah yang ditemukan penelitian pada awal pengkajian terhadap kedua responden yaitu Tn M dan Ny N ditemukan adalah faktor kecemasan yang menjadi fokus utama dalam penelitian ini. Pada pasien hipertensi dengan kecemasan sedang merupakan salah satu pengalaman yang mempengaruhi mental pasien secara psikologis ditambah lagi pasien merupakan kondisi baru bagi pasien dimana pasien baru pertama kalinya dalam hidupnya akan menjalani pengobatan hipertensi sehingga banyak beban mental yang mempengaruhi kedua pasien salah satunya merasakan perasaan cemas, takut dan khawatir.

Kecemasan yang dialami pasien berkisar dari sedang hingga berat. Dimana data subyektif dan obyektif pada pasien yaitu pasien mengeluh takut, cemas khawatir, susah tidur hingga tanda-tanda vital meningkat.

Sehingga diagnosa yang muncul untuk kedua pasien dalam laporan kasus ini adalah Ansietas berhubungan dengan Krisis situasional, untuk itu peneliti ingin memberikan intervensi sesuai evidenbased terhadap kedua pasien dengan memberikan terapi hipnotis lima jari terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi.

Dalam pelaksanaan terapi hipnotis lima jari pada pasien peneliti mengawali dengan mengukur tingkat kecemasan pasien menggunakan kuesioner *HARS*, kemudian diberikan terapi hipnosis lima jari selama 10 menit, setelah terapi hipnosis lima jari dilakukan kemudian dilakukan pengukuran kembali tingkat kecemasan pasien dengan menggunakan kuesioner *HARS* dan didokumentasikan. Untuk tempat pelaksanaan terapi pada pasien I dan pasien ke II di ruang isolasi utara instalasi gawat darurat rsud wonosari. dalam pelaksanaan pemberian terapi pada kedua pasien dalam keadaan sendiri tidak ada keluarga yang mendampingi pasien agar pasien lebih tenang dan konsentrasi terhadap terapi yang diberikan.

4. Hasil Implementasi

Tabel 1.5

Skor Kecemasan Sebelum Diberikan Terapi Hipnotis Lima Jari

Kasus	Sebelum diberikan terapi (pre)
Tn M	26
Ny.N	22

Berdasarkan tabel diatas menunjukan skor kecemasan pasien sebelum diberikan terapi hipnosis lima jari dimana pada kasus I (Tn M) mendapatkan total skor kecemasan 26 (cemas sedang), sedangkan pada kasus II (Ny N) mendapatkan total skor kecemasan 22 (cemas sedan

Tabel 1.6

Skor Kecemasan Setelah Di berikan Terapi Hipnosis Lima Jari

Kasus	Setelah diberikan terapi (post)
Tn M	15
Ny n	14

Berdasarkan tabel diatas menunjukan skor kecemasan pasien setelah diberikan terapi hipnosis lima jari dimana pada kasus I (Tn.M) mendapatkan total skor kecemasan 15 (cemas ringan), sedangkan kasus II (Ny.N) mendapatkan total skor kecemasan 14 (cemas ringan).

Tabel 1.7

Tanda-Tanda Vital Sebelum Diberikan Terapi Hipnotis Lima Jari

Kasus	Sebelum diberikan terapi (pre)
Tn T	Tekanan darah : 171/91 mmhg Nadi : 109x/menit Respirasi : 21x/menit
Ny N	Tekanan darah : 167/98 mmhg Nadi : 101x/menit Respirasi : 22x/menit

Berdasarkan tabel diatas tanda-tanda vital pada pasien sebelum diberikan terapi hipnotis lima jari dimana pada kasus I (Tn T) Tekanan Darah, Nadi dan Pernafasan meningkat sedangkan pada kasus II (Ny S) Tekanan Darah, Nadi dan Pernafasan juga meningkat

Tabel 1.8

Tanda-Tanda Vital Setelah Diberikan Terapi Hipnosis Lima Jari

Kasus	Setelah diberikan terapi (post)
-------	---------------------------------

Tn M	Tekanan darah : 133/82 mmhg Nadi : 98x/menit Respirasi : 21x/menit
Ny N	Tekanan darah : 130/81 mmhg Nadi : 96x/menit Respirasi : 20x/menit

Berdasarkan tabel diatas tanda-tanda vital pada pasien setelah diberikan terapi hipnotis lima jari dimana pada kasus I (Tn T) Tekanan Darah, Nadi dan Pernafasan menurun sedangkan pada kasus II (Ny N) Tekanan Darah, Nadi dan Pernafasan juga menurun

Tabel 1.9

Analisis Skor Kecemasan Sebelum Dan Sesudah Diberikan Terapi Hipnotis

Lima Jari

Kasus	Sebelum diberikan terapi (pre)	Setelah diberikan terapi (post)	Angka penurunan
Tn T	26	15	11
Ny n	22	14	8

Berdasarkan tabel diatas menunjukan angka penurunan kecemasan . Pada kasus I (Tn T) terjadi penurunan kecemasan dari angka 26 (cemas sedang) menjadi angka 15 (cemas ringan), sedangkan pada kasus II (Ny N) terjadi penurunan kecemasan dari angka 22 (cemas sedang) menjadi angka 14 (cemas ringan)

5. Hasil aktual

Berdasarkan hasil implementasi dari laporan kasus ini didapatkan ada penurunan yang signifikan terhadap tingkat kecemasan dan Tanda-tanda

vital pada pasien hipertensi sebelum diberikan terapi hipnotis lima jari dan setelah diberikan terapi hipnosis lima jari.

BAB V

PEMBAHASAN

A. Mengidentifikasi Tingkat Kecemasan Sebelum Diberikan Terapi Hipnotis Lima Jari

Dari hasil penelitian sebelum dilakukan pemberian terapi hipnotis lima jari didapatkan data tingkat kecemasan responden yang berbeda-beda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 2 responden dimana responden ke I mendapat skor 26 dimana pasien tersebut berada pada tingkat kecemasan sedang sebelum diberikan terapi hipnotis lima jari. Sedangkan pada kasus II sebelum diberikan terapi hipnotis lima jari. Pasien juga merasa takut, khawatir dan tidak bisa tidur nyenyak sejak semalam karena memikirkan proses penyakitnya disertai pasien juga sebelumnya sering mengalami keluhan yang sama.

Berdasarkan hasil wawancara, responden mengalami kecemasan disebabkan pasien beranggapan bahwa penyakit hipertensi menakutkan karena takut komplikasi, sehingga menyebabkan kecemasan dan kekhawatiran yang berlebihan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Syukri (2017) Wilayah Kerja Puskesmas Gedong Air Bandar Lampung, diperoleh data bahwa dari 2 orang responden sebelum diberikan terapi hipnotis lima jari mengalami kecemasan sedang dengan skor 27. Namun setelah dilakukan teknik hipnosis lima jari skor kecemasan menjadi 20.

Pasien yang mengalami kecemasan dapat ditangani dengan metode hipnosis lima jari (Triyanto, 2014). Teknik hipnosis lima jari terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien yang mengalami hipertensi. Hipnosis lima jari merupakan metode autohipnosis yang digunakan untuk mengalihkan pikiran. Dengan menerapkan hipnosis lima

jari, seseorang dapat mengurangi kecemasan serta mengurangi stres (Aisyah, 2019).

Demikian pula, penelitian yang dilakukan oleh Candara Dkk (2014) di ruang bedah RSUD Padang Panjang menunjukkan bahwa dari 67 pasien hipertensi, mayoritas (88,1%) memiliki tingkat kecemasan ringan dan sisanya (11,9%) mengalami tingkat kecemasan berat.

Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Saswati (2018) di ruang operasi Rumah Sakit Regional Fatmawati, hasilnya menunjukkan bahwa beberapa pasien hipertensi (77%) memiliki tingkat kecemasan yang ringan, sementara sisanya (23%) memiliki tingkat kecemasan yang berat.

Hasil penelitian ini sesuai dengan pendapat Asmadi (2019) bahwa kecemasan sering muncul ketika kita merasa tidak yakin atau tidak mampu menghadapi suatu situasi. Kecemasan ini bisa dipicu oleh stres, baik yang berasal dari tubuh maupun pikiran. Seperti yang diteliti Asmadi (2019), kecemasan muncul karena kita merasa terancam, baik secara fisik maupun mental. Ketidakpastian dan perasaan tidak berdaya seringkali menjadi pemicu utama.

Pendapat ini didukung oleh Smeltzer & Bare (2021) yang menyatakan bahwa kecemasan sering muncul karena pikiran-pikiran negatif yang tidak disadari. Pasien hipertensi, misalnya, mungkin merasa cemas karena belum tahu pasti apa yang akan terjadi jika penyakitnya tidak terkontrol. Kecemasan bisa muncul tanpa alasan yang jelas. Menurut peneliti pasien hipertensi seringkali merasa khawatir karena mereka belum mengalami langsung dampak buruk dari penyakitnya.

B. Mengidentifikasi Tanda-Tanda Vital Sebelum Diberikan Terapi Hipnotis Lima Jari

Dari hasil penelitian sebelum diberikan terapi hipnotis lima jari didapatkan data Tanda-tanda vital responden meningkat dimana pada respon yang keI TD:171/91 mmhg, Nadi: 102xmenit, Pernapasan: 21x/menit sedangkan responden yang keII TD: 167/98 mmhg, Nadi: 108x/menit, Pernapasan: 22x/menit.

Dari hasil wawancara pada kedua responden mengalami kecemasan disebabkan pasien beranggapan bahwa hipertensi menakutkan karena ketidakpastian penyakit dan pengobatan.

Kecemasan pada pasien hipertensi dapat memicu reaksi tubuh yang kompleks. Hormon adrenalin yang dilepaskan akibat kecemasan akan menyebabkan jantung berdetak lebih cepat, pembuluh darah menyempit, dan otot-otot menjadi tegang, sehingga memperburuk kondisi hipertensi. Kecemasan dapat memperparah kondisi hipertensi. Ketika seseorang merasa cemas, tubuh akan merespon dengan melepaskan hormon stres yang menyebabkan peningkatan tekanan darah, detak jantung, dan ketegangan otot. Zura (2016)

Berdasarkan hasil observasi menunjukan bahwa kedua responden mengalami stres fisik mau psikis yang di tunjukan oleh tanda tanda dengan pasien cemas, perasaan tidak tenang, tekanan darah meningkat, frekuesni nafas dan juga nadi.

Hasil penelitian ini konsisten temuan penelitian yang dilakukan (indrawati 2015) menunjukan bahwa kecemasan merupakan salah satu faktor yang dapat meningkatkan pada tanda-tanda vital seseorang.

Penelitian yang dilakukan oleh Iksan (2022) menjelaskan bahwa kecemasan dapat memicu peningkatan laju aliran darah menuju jantung,

yang membuat jantung berdetak lebih cepat dan berakibat pada kenaikan tekanan darah.

Peneliti berpendapat bahwa kedua responden yang mengalami kecemasan dapat meningkatkan tanda-tanda vital seperti TD, Nadi dan Frekuensi pernapasan sehingga diperlukan terapi tambahan seperti di terapi hipnotis lima jari.

C. Mengidentifikasi Tingkat Kecemasan Setelah Diberikan Terapi Hipnotis Lima Jari

Hasil penelitian setelah diberikan terapi hipnotis lima jari menunjukkan bahwa responden yang ke I mendapatkan skor 15 dimana responden tersebut berada pada tingkat kecemasan ringan yang sebelumnya berada pada skor 27 tingkat kecemasan sedang, setelah diberikan terapi hipnotis lima jari selama 10 menit sebelum pengobatan tingkat kecemasan responden berada pada tingkat kecemasan ringan dengan skor 8. Sedangkan responden yang ke II berada pada skor 14 dengan tingkat kecemasan ringan yang awalnya berada pada skor 22 dengan tingkat kecemasan sedang sehingga terdapat penurunan setelah diberikan terapi hipnotis lima jari.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Widyanti (2017) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna tingkat kecemasan setelah terapi hipnosis dengan lima jari antara kelompok yang menerima terapi hipnosis dengan lima jari dan kelompok yang tidak menerima terapi dengan lima jari. terapi hipnosis Dapatkan di RSUD Dr. Soedarso, Pontianak, Kalimantan Barat.

Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari YP (2019) mengenai dampak hipnosis lima jari terhadap kecemasan pada pasien, teknik hipnosis lima jari terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada

pasien hipertensi yang dirawat di ruang inap bedah RSUP Dr. M. Djamil Padang. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa pasien hipertensi yang menerima terapi hipnosis lima jari mengalami penurunan tingkat kecemasan yang lebih signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Sama halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Pardede dkk (2017) di RSUD DR. H. Pengumpulan pane di kota Tinggi Cliff menunjukkan bahwa dari 31 orang yang menjalani hipnoterapi dengan lima jari, sebagian besar, yaitu 26 orang (83,9%) mengalami kecemasan sedang, sementara sebagian kecil, yaitu 5 orang (16,1%) mengalami kecemasan ringan.

Hasil penelitian ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Mulyani (2017) efektivitas hipnosis lima jari dalam mengatasi kecemasan pasien hipertensi di ruang bedah RS Peln. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang menerima intervensi terapi hipnosis lima jari mengalami kecemasan ringan, dengan persentase mencapai 56,3%.

Karena hipnosis lima jari mempengaruhi sistem limbik, ia dapat memicu pelepasan hormon adrenalin yang berpotensi menyebabkan stres. Terapi ini mampu menurunkan kecemasan pada pasien, memberikan efek menenangkan pada pikiran, serta meredakan kecemasan, ketegangan, dan stres. Hal ini berdampak pada pernapasan, detak jantung, denyut nadi, serta tekanan darah, dan membantu menyeimbangkan hormon yang terkait dengan kecemasan akibat stres.

D. Mengidentifikasi Tanda-Tanda Vital Setelah Penerapan Terapi Hipnosis Lima Jari

Hasil penelitian setelah penerapan terapi hipnosis lima jari didapatkan hasil tanda-tanda vital menunjukkan bahwa responden yang ke I TD: 133/82 mmhg, Nadi: 98x/menit dan pernapasan:20x/menit dimana responden

tersebut mengalami penurunan tanda-tanda vital. sebelum diberikan terapi hipnotis lima jari mengalami peningkatan tanda-tanda vital TD: 171/91 mmhg, Nadi: 101x/menit dan pernapasan; 21x/menit. Sedangkan pada responden yang ke II menunjukkan bahwa setelah diberikan terapi hipnotis lima jari mengalami penurunan tanda-tanda vital TD: 130/81 mmhg, Nadi: 97x/menit dan Pernapasan: 20x/menit yang awalnya mengalami peningkatan tanda-tanda vital sehingga terjadi penurunan tanda-tanda vital setelah diberikan terapi hipnotis lima jari.

Hipnosis lima jari dapat mempengaruhi sistem limbik seseorang dan merangsang pelepasan hormon adrenalin, yang dapat memicu stres dan menurunkan tingkat kecemasan pada pasien yang menjalani terapi ini. Terapi ini memberikan efek menenangkan pada pikiran, yang mengurangi kecemasan, ketegangan, dan stres. Dampaknya terlihat pada pernapasan dan detak jantung, termasuk frekuensi jantung, denyut nadi, dan tekanan darah, serta membantu mengatur hormon yang terkait dengan kecemasan akibat stres. Pernyataan ini sejalan dengan pendapat Nurundi (2008) dalam Subandiyo (2014) bahwa selama hipnosis terjadi stimulasi sistem aktivator retikular di otak, yang mengarah pada respons saraf otonom, yaitu pengurangan denyut nadi, tekanan darah, dan frekuensi pernapasan serta pengendalian perasaan, emosi, dan stres.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Jeniati (2018), yang mengindikasikan bahwa teknik hipnosis lima jari memiliki efektivitas yang signifikan dalam menurunkan parameter fisiologis seperti tekanan darah, frekuensi jantung, dan pernapasan.

Temuan Penelitian yang dilakukan oleh Juliana (2020) menunjukkan bahwa penggunaan teknik relaksasi dengan pernapasan dalam dan hipnosis

lima jari dapat mengurangi tanda vital dan ketegangan otot, memfokuskan perhatian, serta mengurangi kecemasan.

E. Menganalisis dampak terapi hipnosis lima jari terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi

Berdasarkan hasil analisis skor tingkat kecemasan sebelum diberikan terapi hipnotis lima jari dan sesudah diberikan terapi hipnotis lima jari bahwa terdapat pengaruh hipnotis lima jari terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi di instalasi RSUD Wonosari. Berdasarkan tabel 1.9 diketahui bahwa sebelum diberikan terapi hipnotis lima jari responden yang ke I mengalami kecemasan sedang dengan skor 26 dan setelah diberikan terapi hipnotis lima jari mendapatkan skor 15 dengan tingkat kecemasan sedang yang artinya terdapat penurunan skor 11 yang menunjukkan responden mengalami penurunan kecemasan dari sedang menjadi ringan, sedangkan responden yang ke II mengalami kecemasan dengan skor 22 dimana menunjukkan tingkat kecemasan berat dan setelah diberikan terapi hipnotis lima jari mendapatkan skor 14 dengan tingkat kecemasan ringan artinya terdapat penurunan skor sebanyak 8 yang menunjukkan responden mengalami penurunan tingkat kecemasan dari sedang menjadi ringan.

Hal ini disebabkan karena responden sangat berkonsentrasi dan mengikuti instruksi saat terapi hipnotis lima jari telah memberikan kontribusi positif dalam mengurangi gejala kecemasan pada kedua partisipan.

Sesuai dengan penelitian yang dilakukan Banon, Dalam, dan Noorkasiani (2014) dalam penelitiannya menemukan bahwa hipnotis lima jari memiliki efek signifikan terhadap penurunan kecemasan pada pasien hipertensi, dengan hasil p-value sebesar 0,019. Penelitian tersebut menunjukkan adanya pengaruh teknik hipnotis ini dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien yang menderita hipertensi.

Penelitian yang dilakukan oleh Ariati (2012) juga mendukung temuan serupa mengenai efek teknik hipnotis lima jari terhadap penurunan kecemasan pada pasien hipertensi di rsud Sawerigading Palopo. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh signifikan hipnotis lima jari dalam mengurangi kecemasan, dengan nilai p-value sebesar 0,001 ($<0,05$).

Menurut peneliti menyimpulkan bahwa terapi hipnotis lima jari sangat efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi. Namun, beberapa faktor yang mempengaruhi keberhasilan terapi ini mencakup usia serta kemampuan pasien untuk berkonsentrasi dan mengikuti instruksi sesuai dengan SOP terapi hipnotis lima jari.

F. Menganalisis dampak terapi hipnosis lima jari terhadap penurunan tanda-tanda vital pada pasien hipertensi

Berdasarkan hasil analisis perubahan tanda-tanda vital sebelum diberikan terapi hipnotis lima jari dan sesudah diberikan terapi hipnotis lima jari didapatkan bahwa terdapat pengaruh hipnotis lima jari terhadap penurunan tanda-tanda vital seperti TD, Nadi dan Frekuensi pernapasan pada pasien hipertensi di rsud wonosari . Berdasarkan tabel 1.8 diketahui bahwa sebelum diberikan terapi hipnotis lima jari kedua responden mengalami peningkatan pada tanda-tanda vital seperti TD, Nadi dan Frekuensi pernapasan, sedangkan di tabel 1.9 diketahui bahwa setelah diberikan terapi hipnotis lima jari kedua responden mengalami penurunan pada tanda-tanda vital TD, Nadi dan Frekuensi pernapasan sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi hipnotis lima jari dapat pengaruh terhadap penurunan pada tanda-tanda vital TD, Nadi dan Frekuensi pernapasan pada pasien hipertensi di instalasi gawat darurat rsud wonosari. Hal ini disebabkan karena terapi hipnotis lima jari yang diberikan oleh peneliti dapat memberikan kenyamanan

dan menurunkan tanda-tanda vital yang disebabkan karena cemas dan ketakutan akibat kondisi yang dialaminya.

Menurut Towsend (2022), intervensi kognitif dengan terapi hipnotis lima jari merupakan bentuk psikoterapi yang berfokus pada proses mental patologis. Terapi ini bertujuan untuk memodifikasi distorsi pikiran dan perilaku maladaptif. Berdasarkan hal tersebut, peneliti menggunakan terapi hipnotis lima jari sebagai upaya psikoterapi untuk membantu klien mengubah cara pandang dan interpretasi mereka saat merasa cemas terkait kondisi yang dialami, sehingga pasien menjadi lebih tenang dan produktif. Secara umum, terapi hipnosis lima jari bertujuan untuk merekonstruksi kognisi negatif menjadi positif, sehingga memicu perubahan adaptif pada respon emosional dan perilaku individu. Efektivitas terapi ini dapat diukur melalui perubahan parameter fisiologis seperti tanda-tanda vital pada pasien.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Beny (2019) yang meneliti pengaruh intervensi hipnotis lima jari terhadap tanda vital seperti tekanan darah sistolik, diastolik, frekuensi nadi, dan frekuensi pernapasan. Penelitian tersebut menunjukkan perbedaan signifikan antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol dalam hal tekanan darah sistolik, diastolik, frekuensi nadi, dan frekuensi pernapasan.

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa terapi hipnosis lima jari efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi di instalasi gawat darurat Rumah Sakit Umum Daerah Wonosari.

B. Saran

1. Bagi Ilmu Keperawatan

Diharapkan dapat memberikan asuhan keperawatan secara holistik yang meliputi pemberian terapi hipnosis lima jari kepada pasien hipertensi yang mengalami kecemasan.

2. Bagi Rumah Sakit

Diharapkan adanya standar operasional prosedur (SOP) yang mendukung tentang terapi hipnosis lima jari dan dapat diimplementasikan kepada pasien hipertensi yang mengalami kecemasan.

DAFTAR PUSTAKA

- Annisa, D. F. and Ifdil, I. (2022) 'Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia)', *Konselor*, 5(2), p. 93. doi: 10.24036/02016526480-0-00.
- Aisyah. (2019). *Penerapan Prosedur Hipnosis Lima Jari Terhadap Klien Dengan Ansietas Dalam Konteks Keluarga*. Karya Ilmiah Akhir Politeknik Kesehatan Kemenkes Jakarta III Jurusan Keperawatan. Tidak Dipublikasikan.
- Arjuna. R. Tania. M. & Rianingrum, 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*.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan RI (2018) 'Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf', Lembaga Penerbit Balitbangkes, p. 156.
- Baradero, M., dan Maratning, A. 2016. *Kesehatan Mental Psikiatri*. Buku Kedokteran: ECG. di rumah sunat arrahman kota tenggerang.
- Ferlina. 2022. *Statistik untuk Kedokteran dan Kesehatan Jiwa* . Jakarta: Epidemiologi Indonesia.
- Gail, W. Stuart. 2024 . *Keperawatan Kesehatan Jiwa*.
- Hartono, D. Somantri, I. dan Februanti, S. 2019. *Hipnotis Lima Jari Dengan Pendekatan Spiritual Menurunkan Insomnia Pada Lansia*. *Jurnal Kesehatan*. <https://doi.org/10.26630/jk.v10i2.1218>
- Herdman. 2014. *Tingkat Kecemasan Pasien Pre-Operasi di RSUD Dr. Soekardji*. Kota Tasikmalaya: Jurnal Kesehatan Bukti Tunas Husada Jurnal Ilmu-Ilmu Keperawatan, Analisis Kesehatan dan Farmasi. 19(1)
- Hastuti. Arumasari. 2015. *Pengaruh Terapi Hipnotis Lima Jari Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di STIKES Muhammadiyah Klaten*.
- Islamarida, R.U.E.D., Widuri, dan Widagdo, A.H. 2022. *Keperawatan Jiwa*. Penerbit:

- Lembaga Chakra Brahmanda Lentera.
- Kemenkes RI (2022) Profil Kesehatan Indonesia 2021, Pusdatin.Kemenkes.Go.Id.
- Keliat, B.A., dkk. (2011). *Keperawatan Kesehatan Jiwa Komunitas: CMHN (Intermediete Course)*. EGC: Jakarta
- Keliat, B, A., dan Pasaribu, J. 2016. *Keperawatan Kesehatan Jiwa*.
- Lestari, H. Fitriz, R., dan A, H. 2020. *Pengaruh Kecemasan Matematika (Mathematics Anxiety) Terhadap Kemampuan Pemecaha Masalah Peserta Didik Kelas VII MTTS*. Math Educa Jurnal, 4(1), 103-113.
- Mawarti, I. and Yuliana (2021) ‘Hipnotis Lima Jari Pada Klien Ansietas’, *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 9(3), pp. 297–304.
- Norkhalifah, Y. and Mubin, M. F. (2022) ‘Pengaruh Hipnotis Lima Jari terhadap Kecemasan pada Penderita Hipertensi’, *Ners Muda*, 3(3). doi: 10.26714/nm.v3i3.10390.
- Nugraha, A. D. 2020. *Memahami Kecemasan: Perspektif Psikolgi Islam*.IJIP: Indonesia Jurnal Of Islamic Psychology.
- Nurhalimah. 2018. *Modul Ajaran Konsep Keperawatan Jiwa*. (Dinarti dan Tjahyanti) Edisi: Asosiasi Institut Pendidikan Vokasi Keperawatan Indonesia
- Pardede, J. A. et al. (2018) ‘Penurunan tingkat kecemasan pasien hiv/aids melalui terapi hipnotis lima jari’, pp. 85–90.
- Perdana, A. Firdaus, M. T., dan Kapuangan, C.K. 2016. *Uji Valididatas Konstruksi dan Raliabilitas Instrumen The Amsterdam Preoperative Anxiety and Information Scale (APAIS) Versi Indonesia*. Maj Anest dan Crit Care.
- Putri, S. T., Lameky, V. Y., dan Pangaribuan, S. M. 2022. *Metodologi Riset Keperawatan*. (R. Wathrianthos Edisi: Yayasan Kita Menulis.
- Pardede, J. A. Simanjutak, G. V & Waruwu, J. F. 2020. *Penurunan tingkat kecemasan pada pasien HIV/AIDS melalui terapi hipnotis lima jari*. Community of publishing in nursing, volume 8

- Prasetyo, M.H. & Hasyim. 2022. *Nusantra hasana*. jurnal nusantara hasana
- Priyono. (2021). Penerapan Hipnosis Lima Jari Terhadap Ansietas Sedang Pada Ny.F Dengan Hipertensi.
- Syukri, M. (2017). Elektivitas Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Klien Hipertensi Di Puskesmas Rawasari Kota Jambi Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Batanghari Jambi*, 19(2):253-356 ISSN 2549-4236.
- Rihiantoro. 2019. *Pengaruh Aroma Terapi Inhalasi Mawar Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Pre Operasi*. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*
- Raudhatin. 2013. *Konsep Dasar Teknik Relaksasi Hipnosis 5 Jari*.
- SDKI, DOO. dan PPNI. 2016. *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia*. Dewan Pengurus Pusat.
- Saswati, N., Riski, P. C. & Sutinah. (2018). *Efektivitas Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Kecemasan Klien Hipertensi*. Jambi: *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*.
- Setyawan, A., dan Hasnah, K. 2020. *Efektivitas wet Cupping Therapy Terhadap Kecemasan Pada Pasien Hipertensi*. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*.
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfa Beta.
- Stuart. G. W. Keliat. B. A. Pasaribu. J. 2016. *Prinsip Dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa* (Edisi Indonesi). Elsevier.
- Wenny, B., dan Indriani, Z., 2022. *Kecemasan Dan Adverse Childhoodexperiences (ACES)*. (N. Duniawati ed). CV. Adanu Abimata.

