

## Original Research

**Effect of Five Finger Hypnosis Anxiety Hypertension Clients at Puskesmas Neglasari, Tangerang City**Ermawati Dalami<sup>1</sup>, Nasihin<sup>2</sup>, Toto Subiakto<sup>3</sup><sup>1</sup>Nursing Department, Ministry Health Polytechnic of Banten<sup>2</sup>Nursing Department, Ministry Health Polytechnic of Banten<sup>3</sup>Nursing Department, Ministry Health Polytechnic of Banten

Corresponding Author :

**Ermawati Dalami**  
[ermawatidalami2@gmail.com](mailto:ermawatidalami2@gmail.com)**Keywords :** Hypertension, Anxiety,  
Five Finger Hypnosis Therapy**ABSTRACT****Background:** hypertension is a disorder of the blood vessels that has become a problem in both developed and developing countries, clients with hypertension can cause anxiety (anxiety). One of the interventions to reduce anxiety levels is the five finger hypnotic therapy technique.**Purpose :** determine the effect of five finger hypnosis on anxiety (anxiety) at Nelasari Health Center, Tangerang City, Banten.**Methodology :** uses a quasi-experimental design (pseudo-experiment) with a pre-test post-test equivalent control group design approach.**Results :** showed that there was a change (decrease) in the mean anxiety score between the intervention group, namely (7.19), when compared to the control group, namely (1.52). Based on the results of the Normality test, it was found that the change in anxiety scores in each group was not normally distributed ( $p = 0.000$  or  $p < \alpha$ ), so the test used was the Mann-Whitney Non-Parametric Test and obtained a value of  $p = 0.000$  ( $p < \alpha$ ) which means there is a difference statistically significant from the magnitude of the change (decrease) in the average anxiety score between the two groups, it can be interpreted that in the intervention treatment group the influence of five finger hypnosis was very dominant in reducing anxiety compared to the control group in the Neglasari Health Center area.**Conclusion :** Five-finger hypnosis has a significant effect on reducing anxiety in hypertensive clients. Suggestions, it is hoped that the five finger hypnotic therapeutic intervention will be an alternative intervention that can be applied in nursing services.**PENDAHULUAN**

Hipertensi merupakan suatu gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan suplai oksigen yang dibawa darah menjadi terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkan. Penyakit ini telah menjadi masalah baik di Negara maju maupun Negara berkembang (Saswati, Riski, & Sutinah, 2018). Hipertensi juga sering disebut sebagai silent killer karena termasuk penyakit yang mematikan. Bahkan, hipertensi tidak dapat secara langsung membunuh penderitanya, melainkan hipertensi memicu terjadinya penyakit lain yang tergolong mematikan serta dapat meningkatkan resiko serangan jantung, gagal jantung, stroke dan gagal ginjal (Pudiastuti, 2013) dalam jurnal (Seke, Bidjuni, & Jill, 2016).

Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2019 mengestimasi saat ini prevalensi hipertensi secara global sebesar 22% dari total penduduk dunia. Dari seluruh jumlah penderita tersebut, hanya kurang dari seperlima yang melakukan upaya pengendalian terhadap tekanan darah yang di derita. Penduduk asia tenggara berada di posisi ke-3 tertinggi dengan prevalensi 25% dari total penduduk. Hal ini dapat diidentifikasi bahwa klien hipertensi di negara berkembang tidak menyadari penyakit hipertensi yang sedang mereka derita.

Menurut Dinas Kesehatan Provinsi Banten (2019) menunjukkan Kabupaten/Kota dengan hipertensi tertinggi Tahun 2019 adalah Kabupaten Tangerang dan Kabupaten Lebak dengan jumlah 622.060 kasus dan 617.997 kasus (Jurnal Abdi Masyarakat, Vol.2 No.1, 2021)

Berdasarkan data aplikasi Epus Kota Tangerang 3 bulan terakhir tahun 2022 pada Puskesmas Neglasari pada Bulan Juni untuk kasus hipertensi 694 orang, Bulan Juli 552 orang, Bulan Agustus 654 orang. Untuk kasus hipertensi disertai kecemasan (ansietas) pada poli jiwa Puskesmas Neglasari belum memiliki data dan perlu dilakukan penelitian menggunakan instrumen penilaian kecemasan (ansietas) pada kasus hipertensi.

Kecemasan (ansietas) adalah suatu perasaan was-was seakan sesuatu yang buruk akan terjadi dan merasa tidak nyaman seakan ada ancaman yang disertai gejala-gejala fisik seperti jantung berdebar-debar, keringat dingin dan tangan gemetar (Keliat, 2011) dalam jurnal (Hastuti, Retno Yuli & Arumsari, 2015). Ansietas dapat memicu terjadinya peningkatan adrenalin yang berpengaruh pada aktivitas jantung yaitu terjadinya vasokonstriksi pembuluh darah dan dapat meningkatkan tekanan darah (Endang, 2014). Salah satu masalah kesehatan yang dapat menyebabkan ansietas adalah hipertensi dan aspek-aspek psikologis yang menyertainya. Dampak dari ansietas dapat mempengaruhi stimulasi sistem saraf simpatis, yang meningkatkan frekuensi darah, curah jantung dan tahanan vaskuler perifer, selain itu memicu jantung berdenyut lebih cepat serta lebih kuat, sehingga tekanan darah meningkat. Ansietas klien hipertensi semakin meningkat dengan kurangnya pengetahuan tentang perawatan penyakit hipertensi yang di deritanya (Syukri, 2017).

Penatalaksanaan kecemasan dapat dibagi menjadi dua yaitu terapi farmakologis dan terapi non farmakologis. Terapi farmakologi seperti obat anti cemas dapat membantu menurunkan cemas tetapi memiliki efek ketergantungan, sedangkan terapi non farmakologis seperti psikoterapi, terapi tertawa, terapi kognitif, dan relaksasi lebih aman (Chan, 2020). Ada beberapa terapi non farmakologis, intervensi keperawatan dalam non farmakologis untuk mengatasi kecemasan pada pasien hipertensi dengan meditasi (relaksasi). Salah satu alternatif relaksasi pada penderita hipertensi adalah dengan hipnosis lima jari dikenal juga dengan menghipnotis diri yang bertujuan untuk pemograman diri, menghilangkan kecemasan dengan melibatkan saraf simpatis dan akan menurunkan peningkatan kerja jantung, pernafasan, dan tekanan darah (Winengsi, Erlin & Jumiyah, 2019). Hipnotis lima jari adalah pemusatan pikiran pada bayangan atau kenangan yang diciptakan sambil menyentuh lima jari secara berurutan dalam keadaan rileks (Hastuti, Retno Yuli & Arumsari, 2015). Menurut (A.D. Astuti & Dkk, 2017) dalam jurnal (Anisafitri, Nur, & Hidayati, 2020) Terapi hipnosis lima jari mampu menurunkan kecemasan secara signifikan dari kecemasan berat menjadi sedang dan sedang menjadi ringan.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan yang dialami seseorang karena penyakit hipertensi dapat mempengaruhi kondisi psikologisnya, oleh karena itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Pengaruh Hipnosis Lima Jari Terhadap Ansietas Pada Klien Hipertensi di Puskesmas Neglasari Kota Tangerang. Dengan 1. tujuan umum : Mengetahui pengaruh hipnosis lima jari terhadap ansietas pada klien hipertensi di Puskesmas Neglasari. 2. tujuan khusus : a. Menganalisis karakteristik berdasarkan jenis kelamin, umur, pendidikan, pekerjaan. b. Menganalisis kelompok perlakuan hipnotis lima jari terhadap ansietas pada klien

hipertensi di Puskesmas Neglasari KotaTangerang. c. Menganalisis kelompok kontrol hipnotis lima jari terhadap ansietaspada klien hipertensi di Puskesmas Neglasari Kota Tangerang Untuk mengetahui manfaat penelitian 1. Bagi Peneliti : Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi perawat baik praktisi maupun akademisi dalam melakukan riset lebih lanjut yang berkaitan dengan ansietas (kecemasan). 2. Bagi Responden : Sebagai informasi kepada klien tentang intervensi komplementer berupahypnosis lima jari sehingga dapat menurunkan ansietas, 3. Bagi Institusi Pendidikan : Penelitian ini di harapkan dapat menjadi referensi khususnya dalam perkembangan ilmu keperawatan jiwa tentang pengetahuan danketerampilan dalam mengelola klien dengan hipertensi yang mengalami kecemasan (ansietas) menggunakan pendekatan komplementer khususnya intervensi hypnosis lima jari. 4. Bagi Tenaga Keperawatan Penelitian ini di harapkan bisa menjadi sumber informasi bagi tenaga keperawatan di puskesmas.

## METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *Quasi Eksperiment* (Experiment Semu) dengan pendekatan *pre - test post- test equivalent control group desain*. Rancangan ini berupaya untuk mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan kelompok kontrol di samping kelompok eksperimental. Pemilihan kedua kelompok ini tidak menggunakan teknik acak. Kelompok eksperimental di beri perlakuan sedangkan kelompok kontrol tidak. Pada kedua kelompok diadakan pengukuran kembali (pasca-tes). Peneliti ingin mengetahui pengaruh hipnosis lima jari terhadap ansietas ( kecemasan ) pada klien hipertensi di Puskesmas Neglasari.

**Tabel 1.** Rancangan Penelitian *Quasi Experimental*

Subyek	Perlakuan	Pre - Post test
K-A	I	O1-A
K-B	-	O1-B
	Time 1	Time 2

Keterangan :

- K – A : Subyek perlakuan
- K – B : Subyek Kontrol
- I : Intervensi terapi hypnosis lima jari
- O1(A – B) : Observasi Sesuai Perlakuan
- : Tidak diberi Intervensi

Populasi pada penelitian iniadalah klien dengan hipertensi yang berjumlah 24 klien pada bulanSeptember-Oktober 2022, pada saat penelitian total populasi 24 klienSampel adalah sebagian dari populasi yang diteliti (Arikunto, 2010). Data yang terkumpul kemudian di tabulasi dengan cara penelitian menggunakan perangkat lunak statistik, sebelum dilakukan analisis bivariat terlebih dahulu dilakukan uji kenormalan data numerik untuk melihat apakah data berdistribusi normal atau tidak, sehingga dapat ditentukan jenis uji yang harus digunakan; jika data berdistribusi normal, maka dilakukan uji parametrik dengan menggunakan Uji t dependen dan Uji t independent. Akan tetapi jika data diketahui tidak berdistribusi normal, maka jenis uji yang harus

digunakan adalah Uji non parametrik Wilcoxon (pengganti Uji t dependen) dan Uji Mann-Wihtney (pengganti Uji t independent).

## HASIL

Hasil Penelitian setelah di lakukan intervensi berdasarkan tingkat kecemasan pada hipertensi yang di lakukan di wilayah Puskesmas Neglasari Kota Tangerang dengan jumlah responden 54 orang. Analisa Univariat di lakukan untuk menjelaskan karakteristik dari masing-masing variabel yang di teliti, Analisa Bivariat di lakukan untuk mengetahui adanya atau tidak nya hubungan antara Pengaruh Hipnotis lima Jari Terhadap Ansietas (Kecemasan) Pada Hipertensi. Pengujian besarnya perubahan rerata skor kecemasan antar kelompok kontrol dengan kelompok intervensi; yang sebelumnya juga dilakukan uji kenormalan data untuk menentukan jenis uji yang harus digunakan. Hasilnya terdapat pada tabel 2.

**Tabel 2.** Hasil Uji Kenormalan Data dan Uji Perbedaan Besaran Perubahan Rerata Skor Kecemasan antar Kelompok Kontrol dengan Kelompok Intervensi

Uji Kenormalan Data			Uji Beda Perubahan Rerata			
Kelompok	Nilai p	Ket	Uji	Kelompok	Rerata	p
Kontrol	0.000	Tdk normal	Mann-Whitney	Kontrol	1.52	0.000
Intervensi	0.000	Tdk normal		Intervensi	7.19	

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari hasil uji kenormalan data, diperoleh bahwa data perubahan skor kecemasan pada masing-masing kelompok tidak berdistribusi normal ( $p = 0.000$  atau  $p < \alpha$ ), sehingga uji yang digunakan adalah Uji Non Parametrik Mann-Whitney. Selanjutnya dari hasil uji beda rerata dari perubahan skor kecemasan antar kelompok diperoleh bahwa perubahan (penurunan) rerata skor kecemasan lebih besar terjadi pada kelompok intervensi (yang diberi hipnotis lima jari) yaitu sebesar 7.19, bila dibandingkan dengan perubahan (penurunan) rerata skor kecemasan yang terjadi pada kelompok control yang hanya diberi nasihat untuk mengurangi kecemasan, hanya sebesar 1.52. Secara bivariat diperoleh nilai  $p = 0.000$  ( $p < \alpha$ ) yang berarti terdapat perbedaan signifikan secara statistic dari besarnya perubahan (penurunan) rerata skor kecemasan antar kedua kelompok.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang dilakukan di wilayah Puskesmas Neglasari Kota Tangerang Tentang Pengaruh Hipnotis Lima Jari Terhadap Ansietas (kecemasan) Pada hipertensi, menunjukkan bahwa lebih dari sebagian responden (61.1%) berjenis kelamin perempuan; hampir sebagian (48.1%) umur responden 46 - 65 tahun; lebih dari sebagian (64.8%) responden berpendidikan rendah (SLTP ke bawah); dan lebih dari sebagian (61.1%) responden tidak memiliki pekerjaan atau sebagai ibu rumah tangga, hal tersebut menunjukkan bahwa jenis kelamin perempuan, usia 46 – 65 tahun, pendidikan SLTP kebawah, ibu rumah tangga mengalami ansietas (kecemasan).

Hasil penelitian pada Tabel 2 menunjukkan bahwa dari hasil uji kenormalan data, diperoleh bahwa data perubahan skor kecemasan pada masing-masing kelompok tidak berdistribusi normal

( $p = 0.000$  atau  $p < \alpha$ ), sehingga uji yang digunakan adalah Uji Non Parametrik Mann-Whitney. Selanjutnya dari hasil uji beda rerata dari perubahan skor kecemasan antar kelompok diperoleh bahwa perubahan (penurunan) rerata skor kecemasan lebih besar terjadi pada kelompok intervensi (yang diberi hipnotis lima jari) yaitu sebesar 7.19, bila dibandingkan dengan perubahan (penurunan) rerata skor kecemasan yang terjadi pada kelompok kontrol yang hanya diberi nasihat untuk mengurangi kecemasan, hanya sebesar 1.52. Secara bivariat diperoleh nilai  $p = 0.000$  ( $p < \alpha$ ) yang berarti terdapat perbedaan signifikan secara statistik dari besarnya perubahan (penurunan) rerata skor kecemasan antar kedua kelompok. Hal ini disimpulkan bahwa pada penelitian ini ada pengaruh pemberian terapi hipnotis lima jari terhadap ansietas (kecemasan) pada hipertensi di pukesmas neglasari.

Hal ini dikarenakan hipnotis lima jari sendiri merupakan salah bentuk self hipnotis yang dapat menimbulkan efek relaksasi yang tinggi, sehingga akan mengurangi ketegangan, stress, dan kecemasan dari pikiran seseorang. Pada dasarnya hipnotis lima jari ini mirip dengan hipnotis pada umumnya yaitu dengan mengalihkan keadaan pikiran bahwa sadar seseorang tetapi teknik lebih lebih efektif relaksasi diri sendiri dan waktu yang dilakukan bisa dari 10 menit (Jenita, 2008).

Hipnotis lima jari adalah suatu teknik distraksi pemikiran diri dengan menghipnotis diri sendiri. Hipnotis lima jari dilakukan selama 10 menit (Keliat, 2013). Pada saat dilakukan hipnotis lima jari responden dibimbing untuk melakukan relaksasi. Respon relaksasi melalui penurunan bermakna dari kebutuhan zat oksigen oleh tubuh, selanjutnya otot-otot tubuh rileks menimbulkan perasaan tenang dan nyaman. Aliran darah akan lancar, neurotransmitter akan bekerja secara baik, dan setelah kondisi relaksasi tercapai maka secara alamiah gerbang pikiran bawah sadar akan terbuka, sehingga lebih mudah menerima sugesti penyembuhan yang diberikan (Benson, 1975).

Penelitian lain yang dilakukan oleh Muafiro dan Adin (2004) tentang pengaruh terapi hipnotis lima jari terhadap penurunan kecemasan pasien kanker leher rahim diruang kandungan RSUD dr. Sutomo Surabaya menerangkan bahwa pasien kanker rahim yang mendapat hipnosis lima jari mempunyai rerata kecemasan yang lebih rendah dari pasien yang tidak mendapatkan hipnosis lima jari. Hasil uji menunjukkan hipnosis lima jari mampu menurunkan kecemasan pasien kanker rahim dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) yang artinya adanya perbedaan bermakna antar kelompok yang mendapatkan terapi hipnotis lima jari dengan yang tidak mendapatkan terapi. Sehingga hipnotis lima jari dapat menurunkan kecemasan pada pasien hipertensi.

Kecemasan adalah suatu keadaan tegang yang berhubungan dengan kekuatan, kekhawatiran, perasaan-perasaan bersalah, perasaan tidak aman dan kebutuhan akan kapasitas. Kecemasan pada dasarnya merupakan sebuah respons terhadap apa yang terjadi atau antisipatif, namun faktor dinamik yang dapat mempercepat kecemasan tidak didasari (Hawari, 2009). Hipertensi sebagai penyakit yang menyebabkan berbagai penyakit lain dan sering disebut penyakit yang tidak bergejala, hal ini semakin membuat cemas pasien (Indrawati, 2015).

Menurut penelitian sejalan yang dilakukan oleh Istirokah (2013) didapatkan bahwa kekhawatiran seseorang akan timbulnya suatu masalah-masalah baru yang ada pada penyakit hipertensi akan menyebabkan gangguan mental emosional atau perasaan tidak menyenangkan pada penderitanya maupun orang yang baru saja terdiagnosis, seperti yang sering kita jumpai dan kita sendiri merasakannya salah satunya adalah kecemasan. Perasaan ini muncul akibat dari dampak psikologis seseorang sejak mengetahui dirinya mengalami masalah pada kesehatannya dan merupakan suatu ketakutan terhadap sesuatu yang tidak diketahuinya. Berdasarkan jurnal dan penelitian yang sudah dilakukan bahwa terdapat perbedaan tingkat hipnotis lima jari yang menunjukkan bahwa terapi tersebut dapat dilakukan seterusnya oleh klien hipertensi untuk menurunkan tingkat kecemasan. Sehingga dapat disimpulkan oleh peneliti setelah dilakukan pre

test dan post test klien terlihat lebih rileks dan tidak terlihat tegang lagi.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh hipnotis lima jari terhadap ansietas (kecemasan) pada hipertensi di Puskesmas Neglasari dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Di dapatkan 54 responden pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa lebih dari sebagian responden (61.1%) berjenis kelamin perempuan; hampir sebagian (48.1%) umur responden 46 - 65 tahun; lebih dari sebagian (64.8%) responden berpendidikan rendah (SLTP ke bawah); dan lebih dari sebagian (61.1%) responden tidak memiliki pekerjaan atau sebagai ibu rumah tangga mengalami ansietas (kecemasan) di wilayah Puskesmas Neglasari
2. Di dapatkan dari hasil analisa univariat penelitian ini di peroleh bahwa 54 responden menunjukkan bahwa perubahan (penurunan) rerata skor kecemasan lebih besar terjadi pada kelompok responden yang dilakukan hipnotis lima jari (7.19), bila dibandingkan dengan kelompok responden yang tidak dilakukan hipnotis lima jari / hanya diberi nasihat untuk mengurangi kecemasan hanya terjadi penurunan rerata skor kecemasan 1.52 di wilayah Puskesmas Neglasari.
3. Di dapat nilai uji statistik menunjukkan bahwa dari hasil uji kenormalan data, diperoleh bahwa data perubahan skor kecemasan pada masing-masing kelompok tidak berdistribusi normal ( $p = 0.000$  atau  $p < \alpha$ ), sehingga uji yang digunakan adalah Uji Non Parametrik Mann-Whitney. Secara bivariat diperoleh nilai  $p = 0.000$  ( $p < \alpha$ ) yang berarti terdapat perbedaan signifikan secara statistik dari besarnya perubahan (penurunan) rerata skor kecemasan antar kedua kelompok, maka dapat di artikan bahwa pada kelompok perlakuan intervensi pengaruh hipnotis lima jari sangat signifikan dalam menurunkan kecemasan di banding kelompok kontrol di wilayah Puskesmas Neglasari.

Penelitian selanjutnya diharapkan mampu meneliti dengan berbagai teknik relaksasi yang berbeda, sehingga dapat ditemukan jenis terapi yang paling efektif dengan menambahkan kelompok kontrol serta menambah variabel lain dan dapat diaplikasikan oleh responden dalam membantu menurunkan kecemasan serta menjadi referensi tambahan masyarakat untuk menurunkan kecemasan pada penderita hipertensi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, R. T., Amin, M. K., & Purborini, N. (2017). Efektifitas Metode Hipnoterapi Lima Jari (Hp Majar) Terhadap Tingkat Stress Akademik Remaja di SMK Muhammadiyah 2 Kabupaten Magelang.
- Endang. (2014). Efektifitas Terapi Hipnosis Lima Jari Untuk Menurunkan Tingkat Ansietas Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 2, 24–33.
- Firmansyah, M. R. (2017). Hubungan Merokok dan Konsumsi Kopi dengan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi, 263–268.
- Hariyadi. (2015). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Hipertensi Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Demangan Kota Madiun. *Jurnal Keperawatan*, 1–6.

- Hastuti, Retno Yuli & Arumsari, A. (2015). Pengaruh Hipnotis Lima Jari Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi di Stikes Muhammadiyah Klaten.
- Hawari, D. (2013). *Manajemen Stress, Cemas dan Depresi*. Jakarta: Gaya Baru. Keliat, B. . (2011). *Keperawatan Kesehatan Jiwa Komunitas:CHMN*. Jakarta:EGC.
- Pratiwi, A., & Edmaningsih, Y. (2020). Manajemen stres dan ansietas untuk penurunan tekanan darah, 4(November), 679–683.
- Saswati, N., Riski, P. C., & Sutinah. (2018). Efektifitas Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Ansietas Klien Hipertensi di Puskesmas Rawasari Jambi, 7(2).
- Slametningsih, & Rachmawati, S. (2018). Kata kunci: Self-Hipnosisi Dan Kecemasan Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Kelurahan Pandemangan Barat 1 Jakarta Utara, 1, 38–48.
- Syukri, M. (2017). Efektivitas Terapi Hinosis Lima Jari Terhadap Ansietas Klien Hipertensi di Puskesmas Rawasari Kota Jambi Tahun 2017, 19(2), 353– 356. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v19i2.678>
- Winengsi, Erlin & Jumiyah, W. (2019). Pengaruh Pemberian Terapi Hipnosis LimaJari Terhadap Kecemasan Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Kelurahan Sunter Jaya 1 Jakarta Utara Tahun 2019.
- World Health Organization (WHO). (2015). Hypertension. WHO. <https://www.psychologymania.com/2021/10/skala-hars-alat-ukur- skala- kecemasan.html>