

**PENERAPAN TERAPI HIPNOSIS LIMA JARI PADA LANSIA PENDERITA
HIPERTENSI DENGAN MASALAH KEPERAWATAN ANSIETAS DI UPT PSTW
JOMBANG: STUDI KASUS**

***APPLICATION OF FIVE-FINGER HYPNOSIS THERAPY IN ELDERLY PEOPLE WITH
HYPERTENSION WITH ANXIETY NURSING PROBLEMS AT UPT PSTW JOMBANG: A
CASE STUDY***

Novita Dwi Nasurullia^{1*}, Tiara Fatma P¹, Sudarso¹, Dina Camelia¹

¹STIKES Bahrul Ulum

*E-mail: ul634246@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kronis yang banyak dialami lansia dan sering menimbulkan masalah psikologis berupa ansietas. Ansietas pada lansia hipertensi muncul akibat perubahan kondisi fisik, kekhawatiran terhadap komplikasi, serta kurangnya informasi mengenai penyakit. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan terapi hipnosis lima jari pada lansia penderita hipertensi dengan masalah keperawatan ansietas di upt pstw jombang. Desain penelitian ini adalah studi kasus pada dua klien lansia dengan hipertensi derajat 1–2 yang menunjukkan gejala ansietas ringan–sedang. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, serta pengukuran ansietas menggunakan HARS. Asuhan keperawatan meliputi pengkajian, penetapan diagnosa ansietas, intervensi sesuai SIKI, implementasi terapi hipnosis lima jari selama 6 hari dengan pemberian 1 kali sehari pada pukul 16.00-17.00 WIB selama 10-15 menit, dan evaluasi. Hasil penelitian menunjukkan penurunan ansietas pada kedua klien, ditandai dengan perasaan lebih tenang, peningkatan kualitas tidur, serta penurunan tekanan darah (klien 1 dari 150/90 menjadi 130/80 mmHg; klien 2 dari 170/100 menjadi 140/90 mmHg). Hasil skala HARS pada klien 1 sebelum pemberian terapi skor 11 (kecemasan ringan), klien 2 skor 10 (kecemasan ringan) dan setelah dilakukan terapi klien 1 skor 2 (tidak ada kecemasan), klien 2 skor 1 (tidak ada kecemasan), klien tampak lebih tenang, mampu mengikuti instruksi dengan baik, dan dapat melakukan terapi secara mandiri.. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa hipnosis lima jari efektif menurunkan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi. Kesimpulannya, hipnosis lima jari merupakan intervensi sederhana, aman, dan efektif untuk menurunkan ansietas pada lansia penderita hipertensi, serta dapat direkomendasikan sebagai bagian dari intervensi keperawatan gerontik.

Kata Kunci: Hipertensi, Ansietas, Lansia, Hipnosis Lima Jari, Terapi Nonfarmakologis

ABSTRACT

Hypertension is one of the chronic diseases that many elderly people experience and often causes psychological problems in the form of anxiety. Anxiety in the elderly with hypertension arises due to changes in physical conditions, concerns about complications, and lack of information about the disease. This study aims to determine the application of five-finger hypnosis therapy in elderly people with hypertension with anxiety nursing problems at UPT PSTW Jombang. The design of this study is a case study in two elderly clients with 1–2 degree hypertension who show mild–moderate anxiety symptoms. Data collection was carried out through interviews, observations, physical examinations, and anxiety measurements using HARS. Nursing care includes assessment, determination of anxiety diagnosis, intervention according to SIKI, implementation of five-finger hypnosis therapy for 6 days with 1 time a day at 16.00-17.00 WIB for 10-15 minutes, and evaluation. The results showed a decrease in anxiety in both clients, characterized by a feeling of calmer, improved sleep quality, and a decrease in blood pressure (client 1 from 150/90 to 130/80 mmHg;

client 2 from 170/100 to 140/90 mmHg). The results of the HARS scale in client 1 before therapy score 11 (mild anxiety), client 2 score 10 (mild anxiety) and after treatment of client 1 score 2 (no anxiety), client 2 score 1 (no anxiety), clients appeared to be more relaxed, able to follow instructions well, and able to perform therapy independently. These findings are in line with previous research that stated that five-finger hypnosis is effective in lowering anxiety levels in hypertensive patients. In conclusion, five-finger hypnosis is a simple, safe, and effective intervention to reduce anxiety in elderly people with hypertension, and can be recommended as part of gerontic nursing interventions.

Keywords: Hypertension, Anxiety, Elderly, Five-Finger Hypnosis, Nonpharmacological Therapy

Pendahuluan

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi penyebab kematian tertinggi di dunia atau disebut sebagai *the silent killer* (pembunuh tersembunyi) karena sering kali tidak menimbulkan gejala atau keluhan yang khas, sehingga banyak orang tidak menyadari bahwa mereka mengalaminya, kondisi ini ditandai dengan peningkatan tekanan darah, yaitu tekanan sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau tekanan diastolik ≥ 90 mmHg (Kementrian kesehatan RI, 2024). Penyakit ini tidak hanya memberikan dampak fisik, tetapi juga psikologis, khususnya pada lansia. Salah satu dampak psikologis yang umum dialami oleh lansia penderita hipertensi adalah ansietas (Suhaemi et al., 2023). Ansietas terjadi karena tekanan darah yang tidak stabil, ketergantungan pada pengobatan jangka panjang, serta kekhawatiran terhadap komplikasi seperti stroke dan gagal ginjal serta takut akan kematian. Ketidakpastian akan kondisi kesehatan serta minimnya pengetahuan dan dukungan psikologis menjadi pemicu utama timbulnya ansietas pada lansia dengan hipertensi.

Berdasarkan data (World Health Organization, 2025) sebanyak 1,28 miliar orang berusia 30-79 tahun diseluruh dunia menderita hipertensi. Menurut Riskesdas tahun 2018, di Indonesia prevalensi hipertensi usia 60 tahun ke atas mencapai 52,91%, mengalami peningkatan dibandingkan prevalensi hipertensi pada Riskesdas tahun 2013 sebesar 25,8%. Berdasarkan (Badan Pusat Statistik, 2022) pada tahun 2022, di Jawa Timur ada sekitar 195.225 kasus hipertensi yang berusia 65-74 tahun 29,45%. Menurut satu data Jombang, jumlah penderita hipertensi pada usia 45-60 tahun keatas di kabupaten Jombang pada tahun 2021 adalah 75,39%. Prevalensi lansia di UPT PSTW Jombang didapatkan data

populasi lansia 6 bulan terakhir ada 70 lansia dan yang mengalami hipertensi terdapat 30 lansia dari total populasi yang ada pada bulan januari-juni 2025.

Seiring bertambahnya usia, lansia rentan mengalami gangguan kesehatan akibat penurunan kondisi fisik dan mental. Salah satu penyakit yang umum terjadi pada kelompok usia ini adalah hipertensi. Rentang usia 60 hingga 75 tahun diketahui sebagai salah satu fase di mana risiko tekanan darah tinggi meningkat, karena pada usia tersebut tekanan darah cenderung lebih tinggi. Jika tidak dikendalikan, hipertensi dapat menyebabkan berbagai komplikasi serius seperti stroke, gagal jantung, hingga gagal ginjal, yang berpotensi berujung pada kematian. Secara psikologis, kondisi ini sering dipersepsikan sebagai ancaman serius yang membahayakan keselamatan jiwa lansia. Kekhawatiran akan munculnya masalah baru terkait tekanan darah tinggi dapat memicu gangguan emosional, termasuk ansietas. Perasaan cemas ini umumnya muncul akibat rasa takut dan ketidaktauhan seseorang terhadap apa yang dialaminya dan apa yang akan terjadi selanjutnya serta ansietas yang dirasakan juga bisa memengaruhi kemampuan berpikir lansia, baik dari segi proses berpikir maupun isi pikiran, seperti menurunnya daya perhatian, kesulitan berkonsentrasi, lupa, penurunan kesadaran, hingga kebingungan (Seafira et al., 2025). (Retnosari, et al, 2023) mengemukakan penderita hipertensi kerap merasa khawatir karena penyakit ini membutuhkan pengobatan farmakologis jangka panjang seperti mengkonsumsi obat antihipertensi secara terus-menerus yang berisiko menimbulkan komplikasi salah satunya gagal ginjal kronik, dan dapat berdampak pada harapan hidup mereka.

Salah satu solusi inovatif dan efektif yang dapat diterapkan adalah terapi hipnosis lima jari. Terapi ini merupakan bentuk psikoterapi sederhana, mandiri, dan tidak menimbulkan efek samping, yang mampu merangsang unsur relaksasi melalui penguatan pikiran positif. Terapi dilakukan dengan menyentuhkan ibu jari ke jari-jari lain sembari mengingat momen-momen menyenangkan yang berkaitan dengan kesehatan, keluarga, penghargaan, dan tempat favorit (Dewi et al., 2024). Studi yang dilakukan oleh (Rizka & Candra, 2023) menyimpulkan bahwa pasien hipertensi dapat menerapkan hipnosis lima jari secara mandiri untuk menurunkan ansietas yang dialami. Hasil ini diperkuat oleh penelitian (Saputra et al., 2024), yang menyatakan bahwa ada pengaruh manajemen terapi hipnosis lima jari terhadap penurunan ansietas pada penderita penyakit hipertensi.

Peran perawat di lingkup gerontik yaitu memberikan asuhan holistik atau keseluruhan kepada lansia melalui pengkajian menyeluruh, pencegahan masalah kesehatan, manajemen penyakit kronis, dukungan psikososial, peningkatan kemandirian, kolaborasi dengan tenaga kesehatan lain, advokasi kebutuhan lansia, serta pelayanan rehabilitatif dan paliatif sesuai kondisi individu. Terapi ini juga terbukti meningkatkan kualitas hidup lansia karena mampu menurunkan tekanan darah, meningkatkan relaksasi, serta memperkuat kontrol diri terhadap stressor (Gusdiyansyah & Welly, 2022). Pemberian teknik relaksasi hipnosis lima jari menurunkan aktivitas saraf simpatis dan sistem saraf otonom, pada sistem saraf simpatis dapat menurunkan produksi ketokelamin sehingga pembuluh darah berdilatasi, tekanan darah, denyut jantung, serta frekuensi napas menurun. Sedangkan pada sistem saraf otonom ini menimbulkan rasa tenang dan memicu pelepasan endorfin, sehingga ansietas berkurang (Tanan & Aang, 2024). Berdasarkan tinjauan literatur yang dilakukan, penelitian sebelumnya umumnya berfokus pada pengaruh dan efektivitas terapi hipnosis lima jari terhadap ansietas pada penderita hipertensi. peneliti menemukan, kekurangan studi empiris yang mengeksplorasi bagaimana terapi ini dapat diintegrasikan ke dalam asuhan keperawatan gerontik. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengembangkan dan memodifikasi intervensi

ini dalam konteks asuhan keperawatan gerontik melalui penerapan terapi hipnosis lima jari pada lansia penderita hipertensi dengan masalah keperawatan ansietas di UPT PSTW Jombang.

Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif dengan metode studi kasus. Pendekatan ini dipilih untuk mendeskripsikan secara mendalam fenomena ansietas pada lansia penderita hipertensi serta efektivitas intervensi keperawatan, dengan fokus pada kasus individu atau kelompok kecil di setting klinis. Subjek penelitian adalah lansia penderita hipertensi dengan masalah keperawatan ansietas yang berobat di UPT PSTW Jombang. Pemilihan subjek didasarkan pada kriteria inklusi, seperti usia ≥ 60 tahun, diagnosis hipertensi (tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau diastolik ≥ 90 mmHg), serta adanya indikasi ansietas berdasarkan pengkajian awal.

Prosedur penelitian dilakukan secara bertahap dari Pengumpulan Data: Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi perilaku, serta pemeriksaan fisik langsung dengan pasien. Uji keabsahan data dilakukan dengan cara:

1. Memperpanjang waktu pengamatan atau tindakan keperawatan kepada klien.
2. Sumber informasi tambahan dengan menggunakan data yang di dapatkan dari keluarga dan perawat yang berkaitan dengan kasus klien tersebut.

Analisis Data dan Identifikasi Masalah: Setelah data terkumpul, peneliti menganalisis hasil pengkajian, mengidentifikasi, serta merumuskan masalah keperawatan berdasarkan Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia (PPNI, 2016). Peneliti menetapkan prioritas masalah berdasarkan urgensi dan dampaknya, kemudian merancang intervensi keperawatan yang sesuai. Intervensi ini mengacu pada Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (PPNI, 2018) Salah satu intervensi utama yang diterapkan adalah terapi hipnosis lima jari, yang bertujuan menurunkan ansietas pada pasien hipertensi. Terapi ini dilakukan secara mandiri oleh pasien, dengan panduan dari peneliti.

Pengukuran kecemasan dilakukan sebelum dan sesudah intervensi untuk menilai perubahan tingkat ansietas. Evaluasi keseluruhan menggunakan pendekatan SOAP (Subjektif, Objektif, Analisis, dan Planning), yang melibatkan penilaian respons pasien terhadap intervensi, analisis efektivitas, serta perencanaan tindak lanjut.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian untuk mengukur tingkat ansietas dalam penelitian ini adalah *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) yang merupakan instrumen standar untuk mengukur tingkat keparahan ansietas pada individu. Skala ini terdiri dari 14 item yang menilai gejala ansietas psikologis (seperti ketegangan, ketakutan, dan gangguan tidur) dan somatik (seperti gejala fisik seperti tremor atau palpitasi jantung). Setiap item diberi skor dari 0 hingga 4, dengan total skor maksimal 56, di mana skor lebih tinggi menunjukkan ansietas yang lebih parah (misalnya, skor 0-13: ringan; 14-28: sedang; 29-56: berat) (Hamilton M., 1959).

Hasil Penelitian

Lokasi penelitian di UPT PSTW Jombang, sebuah fasilitas pelayanan sosial tresna werdha milik dinas sosial Provinsi Jawa Timur, Studi kasus dilakukan pada klien hipertensi dengan masalah keperawatan ansietas di UPT PSTW Jombang yang dilakukan pada tanggal 24 Agustus 2025 – 30 Agustus 2025. Terapi hipnosis lima jari diberikan 1 kali sehari pada sore hari (pukul 16.00-17.00 WIB) selama 6 hari dengan durasi 10-15 menit sesuai prosedur

Tabel.1 Hasil pengkajian pada klien 1 Ny.S & klien 2 Ny.T di UPT.PSTW

Identitas klien	Klien 1	Klien 2
Nama	Ny.S	Ny.T
Pendidikan	Tidak sekolah	Tidak sekolah
Keluhan utama	Klien mengatakan cemas	Klien mengatakan cemas dan gelisah tidak tenang
Indeks-KATZ	A mampu melakukan 7 aktivitas secara mandiri	A mampu melakukan 7 aktivitas secara mandiri
Skala HARS	11	10
Keadaan Umum	Baik	Baik
Tingkat Kesadaran	Compos mentis	Compos mentis
Tanda-tanda Vital	150/90 mmHg	170/100 mmHg

BB/TB	55 kg/160 cm	60 kg/150 cm
Pernafasan	I : clear, bentuk thorax normal, RR : 20 X/mnt, tidak ada retraksi dinding dada. P : tidak ada nyeri tekan P : sonor A : vesikuler, tidak ada suara tambahan nafas	I : clear, bentuk thorax normal, RR : 20 X/mnt, tidak ada retraksi dinding dada. P : tidak ada nyeri tekan P : sonor A : vesikuler, tidak ada suara tambahan nafas
Kardiovaskuler	TD :150/90 mmHg N : 95 X/mnt S : 36,3 Tidak ada keluhan nyeri dada, suara jantung S1/S2 tunggal (lub/dub), CRT >2 detik, tidak ada oedema	TD:170/100 mmHg N : 100 X/mnt S : 36,5 Tidak ada keluhan nyeri dada, suara jantung S1/S2 tunggal (lub/dub), CRT >2 detik, tidak ada oedema

Sumber: Data primer 2025

Tabel 1 menyajikan hasil pengkajian awal pada dua klien lansia penderita hipertensi dengan ansietas di UPT PSTW Jombang. Evaluasi harian selama 6 hari (24-30 Agustus 2025) menunjukkan progres penurunan ansietas pada kedua klien melalui terapi hipnosis lima jari (1 kali sehari, pukul 16.00-17.00 WIB, durasi 10-15 menit).

1. Hari 1: Kedua klien (Ny.S dan Ny.T) masih melaporkan cemas/gelisah tinggi, lesu, dan pikiran buruk; objektif: tegang, gemetar, ekspresi wajah tegang, tidak berkonsentrasi. Fokus pengenalan terapi.
2. Hari 2: Ny.S masih cemas tetapi antusias dengan terapi; Ny.T masih gelisah dan lemas. Objektif: tegang/gemetar, namun kontak mata baik dan kooperatif.
3. Hari 3: Ny.S ingat tujuan terapi dan antusias; Ny.T masih gelisah/lemas. Objektif: tegang/gemetar, kontak mata baik, kooperatif.
4. Hari 4: Ny.S sedikit cemas tetapi senang dengan terapi; Ny.T sudah tidak begitu gelisah/lemas. Objektif: sedikit tegang, lebih tenang, antusias, kooperatif.
5. Hari 5: Ny.S merasa lebih baik dan tenang; Ny.T tidak gelisah lagi. Objektif: tampak tenang, ekspresi wajah tenang, keadaan umum baik, kooperatif.
6. Hari 6: Ny.S dan Ny.T merasa baik, tidak cemas/gelisah, tenang, tidur nyenyak (meski mudah terbangun), senang dengan terapi. Objektif: tampak tenang, keadaan umum baik.

Secara keseluruhan, evaluasi menunjukkan penurunan ansietas progresif, dengan klien menjadi lebih relaks dan kooperatif, mendukung efektivitas terapi dalam konteks asuhan keperawatan gerontic

Pembahasan

Berdasarkan table 1 hasil pengkajian identitas yang di peroleh peneliti menunjukkan bahwa kedua klien merupakan lansia berusia lanjut, yaitu Ny. S (68 tahun) dan Ny. T (65 tahun), dengan latar belakang pendidikan tidak sekolah, Keluhan pada kedua klien ditemukan kasus yang hampir sama yaitu, klien 1 NY. S mengeluh mengatakan cemas, sedih, mengeluh sering pusing, penglihatan kabur, sering buang air kecil, tidur tidak nyenyak, gampang terbangun, bangun-bangun badan lesu dan sering takut sama pikiran sendiri karena tekanan darahnya tinggi, pada klien ke 2 Ny. T mengeluh cemas dan gelisah, tidak tenang, sulit tidur, mudah tersinggung, serta kadang bingung di malam hari. Hasil pemeriksaan kecemasan menggunakan Hars didapatkan skor ansietas pada kedua klien yaitu kecemasan ringan. Klien 1 Ny. S skor 11 ditandai dengan cemas, takut akan pikiran sendiri, gemetar, terbangun malam hari, tidur tidak nyenyak, bangun dengan lesu, seduh, penglihatan kabur, sering buang air kecil, mulut kering, pusing dan muka tampak tegang. Klien 2 klien 2 Ny. T skor 10 ditandai dengan cemas, mudah tersinggung, merasa tegang, gemetar, gelisah, sukar tidur, sukar konsentrasi, mulut kering, sakit kepala, tampak gelisah dan tidak tenang

(Arjuna & Rekawati, 2020) menjelaskan bahwasannya ansietas sering muncul pada pasien hipertensi karena rasa takut akan pikiran sendiri terhadap komplikasi dan penurunan kemampuan fisik ditandai dengan gelisah, sulit tidur, gangguan buang air kecil, mulut kering, tekanan darah meningkat. (Saputra et al., 2024) mengemukakan bahwa lansia yang mengalami stres psikologis, seperti kecemasan terkait penyakit kronis, akan mengalami aktivasi sistem saraf simpatis yang meningkatkan sekresi katekolamin dan akhirnya menaikkan tekanan darah. Sedangkan (Suhaemi et al., 2023) lansia dengan hipertensi memiliki ambang stres yang lebih rendah sehingga lebih mudah mengalami ansietas, yang tampak melalui gejala fisiologis seperti gemetar, sulit

tidur, gangguan konsentrasi, dan keluhan pusing. Hal ini sejalan dengan penelitian(Ndaruru, 2019), yang menunjukkan bahwa ansietas sering kali muncul sebagai respons terhadap ancaman yang tidak terlihat atau tidak dapat diprediksi, seperti dalam kasus hipertensi.

Berdasarkan fakta dan teori yang dikaji, terdapat kesamaan bahwa ansietas pada kedua klien dapat diperburuk oleh kurangnya informasi, stres kronis, usia lanjut, kurangnya dukungan, serta ketidakpastian tentang kesehatan. Pengkajian yang dilakukan menunjukkan hasil serupa, yaitu bahwa klien 1 (Ny. S) dan klien 2 (Ny. T) mengalami ansietas ringan.

Diagnosa utama keperawatan yang peneliti temukan pada kedua klien adalah ansietas berhubungan dengan kurang terpapar informasi ditandai dengan klien mengatakan cemas.

Menurut (PPNI, 2018) ansietas merupakan kondisi emosi dan pengalaman subyektif individu terhadap objek yang jelas dan spesifik akibat antisipasi bahaya yang memungkinkan individu melakukan tindakan untuk menghadapi ancaman. Menurut (Inayati & Aini, 2023) ketidaktahuan mengenai kondisi penyakit, risiko komplikasi, serta ketidakmampuan memahami tanda-tanda fisiologis yang muncul akan memperkuat persepsi ancaman sehingga ansietas meningkat. Hal ini diperkuat oleh teori self-efficacy (Gabriel Lopez-Garrido, 2025) yang menyatakan bahwa individu dengan pemahaman rendah tentang kesehatannya cenderung menilai kondisi tubuhnya secara negatif, sehingga (Norkhalifah & Mubin, 2022) lebih rentan mengalami kecemasan. Selain itu, penelitian menemukan bahwa lansia dengan paparan informasi terbatas mengenai hipertensi cenderung menunjukkan gejala fisik berupa tremor, gelisah, keluhan pusing, dan peningkatan tekanan darah sebagai bentuk respons terhadap kecemasan.

Berdasarkan fakta dan teori tanda dan gejala yang dialami kedua klien sesuai dengan teori dan bukti penelitian sebelumnya. Kedua klien menunjukkan kombinasi gejala subjektif dan objektif yang menggambarkan ansietas, terutama dipicu oleh minimnya pemahaman mengenai hipertensi, perubahan fisiologis yang mereka rasakan, serta kekhawatiran terhadap

kemungkinan dampaknya. Berdasarkan kesesuaian data temuan dengan teori-teori tersebut, peneliti menilai bahwa diagnosa keperawatan ansietas berhubungan dengan kurang terpapar informasi merupakan diagnosa yang tepat untuk kedua klien..

Intervensi asuhan keperawatan pada klien 1 dan 2 yang menderita hipertensi dengan diagnosa keperawatan ansietas maka peneliti menyusun tujuan capaian setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 6 X 2 jam, maka tingkat ansietas menurun dan intervensinya adalah terapi hipnosis.

Penelitian oleh (Pradono et al., 2020) menunjukkan bahwa intervensi non-farmakologis seperti teknik relaksasi dan hipnosis efektif menurunkan aktivasi sistem saraf simpatis sehingga gejala ansietas dan tekanan darah dapat menurun secara signifikan. Penelitian lain oleh (Khoirunisa et al., 2022) juga mendukung bahwa terapi hipnosis pada lansia hipertensi dapat mengurangi gejala kecemasan melalui peningkatan kontrol diri dan persepsi positif terhadap perubahan fisik yang dirasakan.

Berdasarkan peneliti sebelumnya intervensi terapi hipnosis yang disusun untuk klien 1 dan 2 telah sesuai serta relevan dengan kondisi klien yang mengalami ansietas. Penambahan intervensi non-farmakologis berupa terapi hipnosis lima jari dinilai tepat karena mampu menurunkan ketegangan fisik dan psikologis, membantu klien mencapai relaksasi, dan mendukung penurunan tekanan.

Selama enam hari asuhan keperawatan, intervensi terhadap kedua klien hipertensi dengan diagnosa ansietas dijalankan secara sistematis: pada hari pertama dilakukan pengkajian dan pengenalan kepada klien tentang Hipnosis Lima Jari, sedangkan pada hari kedua sampai hari keenam seluruh sesi difokuskan pada pelaksanaan hipnosis lima jari. Setelah rangkaian intervensi tersebut, observasi dan evaluasi menunjukkan bahwa tingkat kecemasan klien menurun klien melaporkan perasaan lebih tenang dan stabil, serta respons emosional dan fisiologis yang membaik dibandingkan sebelum intervensi diberikan.

(Romdona et al., 2024) menerangkan terapi hipnosis lima jari pasien hemodialisis menunjukkan penurunan kecemasan setelah intervensi. Selain itu, literatur review terbaru

menyimpulkan bahwa hipnosis lima jari adalah alternatif non-farmakologis yang efektif untuk manajemen kecemasan pada pasien hipertensi (Yuliana et al., 2024). Studi kuasi-eksperimental terbaru menunjukkan bahwa pemberian Hipnosis Lima Jari pada lansia hipertensi secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan ($p < 0,05$) setelah intervensi (Sinta Sintiawati et al., 2024).

Mengacu pada fakta dan landasan teori yang mendasari, pelaksanaan hipnosis lima jari selama enam hari pada kedua klien terbukti relevan dan efektif dalam menurunkan ansietas. Penurunan kecemasan yang terobservasi mendemonstrasikan bahwa intervensi ini tidak sekadar teori, melainkan memberikan manfaat nyata pada klien dengan hipertensi dan ansietas. Oleh karena itu, hipnosis lima jari layak diintegrasikan sebagai bagian dari protokol keperawatan non-farmakologis dalam manajemen ansietas pada pasien hipertensi terutama bila diarahkan secara sistematis dan konsisten seperti pada intervensi yang dilakukan.

Selama enam hari intervensi keperawatan terhadap dua klien lansia hipertensi dengan ansietas, terapi hipnosis lima jari diterapkan secara konsisten: hari pertama difokuskan pada pengkajian dan pengenalan teknik, kemudian hari kedua sampai hari keenam dilakukan hipnosis lima jari rutin. Pada evaluasi akhir (hari keenam), klien 1 melaporkan merasa tenang, tidak cemas, tidur lebih nyenyak (meskipun mudah terbangun) dan secara objektif tampak rileks; klien 2 juga melaporkan tidak gelisah, merasa lebih bertenaga, tenang, dan tidur lebih baik, dengan keadaan fisik yang tampak stabil dan tenang. Pengukuran skala ansietas menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) menunjukkan penurunan drastis dari skor 11 dan 10 (kecemasan ringan) menjadi 2 dan 1 (tidak ada kecemasan) pada klien 1 dan 2.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Rizka & Candra, 2023), menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan pada pasien yang mengalami hipertensi setelah diberikan teknik hipnosis lima jari. Hal ini diperkuat oleh (Retnosari et al., 2023) yang menyatakan bahwa ada perubahan tingkat ansietas pada responden 1 dari 21 (kecemasan sedang) ke 14 (kecemasan ringan) dan pada responden 2 dari 13 (kecemasan ringan) ke 5

(tidak ada kecemasan). Selanjutnya, penelitian (Gusdiyansyah & Welly, 2022), juga menunjukkan bahwa terapi hipnosis lima jari dapat menurunkan tingkat kecemasan pada pasien yang sedang mengalami hipertensi dengan penurunan kecemasan dari skor 21 menjadi 4 dan dari skor 26 menjadi 4 berdasarkan skala HARS.

Berdasarkan fakta bahwa kedua klien menunjukkan penurunan ansietas yang signifikan baik berdasarkan laporan subjektif maupun skor HARS serta konsistensi ini didukung oleh teori dan bukti empiris, saya berpendapat bahwa hipnosis lima jari adalah intervensi yang efektif dan sesuai untuk manajemen ansietas pada lansia hipertensi. Penurunan kecemasan secara konsisten selama enam hari menunjukkan bahwa metode ini tidak hanya bersifat sementara, tetapi mampu memberikan hasil menenangkan dalam periode pendek sampai menengah. Oleh karena itu, hipnosis lima jari layak dipertimbangkan sebagai bagian rutin dari asuhan keperawatan nonfarmakologis untuk klien hipertensi dengan ansietas, terutama ketika obat farmakologis tidak diinginkan atau perlu dikombinasikan dengan intervensi nonfarmakologis untuk meningkatkan kenyamanan, kontrol diri, dan kualitas hidup klien.

Kesimpulan

Pelaksanaan terapi hipnosis lima jari selama enam hari pada dua lansia hipertensi dengan ansietas menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan yang signifikan. Hal ini tercermin dari perbaikan respon subjektif klien terhadap kecemasan serta penurunan skor HARS yang konsisten setelah intervensi diberikan. Klien tampak lebih rileks, mampu mengelola emosi dengan lebih baik, dan mengalami perbaikan pola tidur. Temuan ini mengindikasikan bahwa hipnosis lima jari merupakan intervensi nonfarmakologis yang efektif, praktis, dan dapat diterapkan dalam asuhan keperawatan gerontik khususnya pada kasus hipertensi dengan ansietas. Dengan demikian, hipnosis lima jari layak dipertimbangkan sebagai alternatif atau pendamping terapi farmakologis untuk meningkatkan kenyamanan, kontrol diri, dan kualitas hidup lansia.

Saran

1. Bagi responden
Hasil studi kasus ini dapat meningkatkan pengetahuan pada responden yang menderita hipertensi dengan ansietas dengan menggunakan terapi hipnosis lima jari yang dapat dilakukan secara mandiri dalam membantu menurunkan ansietas yang memiliki efek relaksasi dari terapi berdampak pada kesetabilan tekanan darah.
2. Bagi tenaga kesehatan
Hasil studi kasus ini dapat menjadi salah satu alternatif terapi non farmakologi dalam intervensi keperawatan yang dapat digunakan untuk membantu menurunkan ansietas pada lansia penderita hipertensi.
3. Bagi Institusi
Hasil studi kasus ini dapat dijadikan sebagai informasi pustaka, sumber bacaan mahasiswa kesehatan, dan dapat dijadikan sebagai bahan referensi oleh peneliti selanjutnya.
4. Bagi peneliti selanjutnya
Hasil studi kasus ini dapat dijadikan sebagai informasi, sumber bacaan mahasiswa, dan dapat dijadikan sebagai bahan referensi oleh peneliti selanjutnya.

Daftar Pustaka

- Arjuna, A., & Rekawati, e. (2020). Terapi Komplementer Untuk Pelaksanaan Kecemasan Atau Depresi Pada Lansia Yang Tinggal Di Komunitas. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 1.
- Badan Pusat Statistik (BPS). (2022). *Statistik Kesehatan Provinsi Jawa Timur*. Surabaya. BPS Provinsi Jawa Timur. <https://jatim.bps.go.id/id/publication/2022/07/28/9042fbaf037aa14145ae64e1/statistik-kesehatan-provinsi-jawa-timur-2022.html>.
- Dewi, M. N. K., Rachmawati, M. N., & Mira, A. (2024). Penurunan Kecemasan Pasien Hipertensi Dengan Hipnosis Lima Jari. *Jurnal Dharmawangsa*, 18.
- Gabriel Lopez-Garrido. (2025, May 1). *Bandura's Self-Efficacy Theory Of Motivation In Psychology*. <https://www.simplypsychology.org/>.

- Gusdiyansyah, E., & Welly. (2022). Pengaruh Terapi Hipnotis 5 Jari Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Akibat Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*, 13.
- Hamilton M. (1959). The assessment of anxiety states by rating. *Br J Med Psychol*, 32, 50–55. <https://dcf.psychiatry.ufl.edu/files/2011/05/HAMILTON-ANXIETY.pdf>
- Inayati, B., & Aini, N. (2023). PENERAPAN TERAPI HIPNOSIS LIMA JARI DALAM MENGATASI KECEMASAN PADA PASIEN HIPERTENSI DI DESA TRATEMULYO WELERI KENDAL. *Journal.Uwhs*, 3, 1–5.
- Kementrian kesehatan RI. (2024, October 6). *Pedoman Pengendalian Hipertensi Kesehatan Tingkat Pertama*. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Khoirunisa, D. S., Qurotul, A., Andriyani, M. N., & Triana, A. (2022). The Effect Of Five Finger Therapy On Hypertension Elderly On Anxiety Reduction. Global Health Science Group. *Global Health Science Group*, 3.
- Ndaruru, B. S. Y. (2019). Strategi Mengelola Stres. *Indonesia Golden Torch Foundation*, 2.
- Norkhalifah, Y., & Mubin, M. F. (2022). Pengaruh Hipnotis Lima Jari terhadap Kecemasan pada Penderita Hipertensi. *Ners Muda*, 3.
- PPNI. (2016). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia: Definisi Dan Indikator Diagnostik* (1st ed.). DPP PPNI.
- PPNI. (2018a). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia: Definisi Dan Tindakan Keperawatan* (1st ed.). DPP PPNI.
- PPNI. (2018b). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia: Definisi Dan Kriteria Hasil Keperawatan* (1st ed.). DPP PPNI.
- Pradono, J., Nunik, K., & Rika, R. (2020). *Pembunuh Terselubung Di Indonesia*. Lembaga Penerbit Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan.
- Retnosari, M., Dwi, S., & Angernani, T. W. (2023). Korelasi Hipertensi Grade II Dengan Tingkat Kecemasan Lansia Di Puskesmas Mojolangu Kota Malang. *Jurnal Medika Utama*, 5.
- Rizka, M., & Candra, H. P. (2023). Penerapan Hipnosi Lima Jari Dalam Menurunkan Ansietas Pada Pasien Hipertensi. *Prosiding Seminar Nasional Hasil-Hasil Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 5, 26–27.
- Romdona, S., Silvia, S. J., & Ahmad, G. (2024). *Teknik Pengumpulan Data Observasi, Wawancara, Dan Kuesioner*. 3.
- Saputra, D. A., Prima, D. F., & Linawati, N. (2024). Efektivitas hipnoterapi lima jari pada penurunan masalah kecemasan responden hipertensi. *Journal Of Mental Health Concerns*, 3.
- Seafira, A. E., Suci, K., & Indri, H. S. (2025). Hubungan Lama Sakit Hipertensi Dengan Tingkat Kecemasan Pada Lansia. *Journal of Language and Health*, 5.
- Sinta Sintiawati, Sri Kurnia Dewi, & Egi Mulyadi. (2024). Pengaruh Pemberian Hipnotis Lima Jari Terhadap Ansietas Pada Lansia Hipertensi di Wisma Assisi Kota Sukabumi. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 4(1), 50–58. <https://doi.org/10.55606/jikki.v4i1.2944>
- Suhaemi, K., Endang, P. S., & Fatmaricha, R. (2023). Penerapan Terapi Hipnosis Lima Jari Dalam Mengatasi Kecemasan Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 03.
- Tanan, R., & Aang, T. (2024). *Hipnosis 5 Jari Dalam Praktek Keperawatan*. Ciptakarya Paramacitra.
- World Health Organization. (2025, September 25). *Hypertension*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Yuliana, D., Afrianti, N., & Delianti, N. (2024). HYPNOSIS LIMA JARI DALAM MENURUNKAN KECEMASAN PADA PASIEN HIPERTENSI (LITERATUR REVIEW). *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 10, 591–599.