



NASKAH PUBLIKASI

**PENGARUH HIPNOSIS LIMA JARI TERHADAP KECEMASAN
PADA PASIEN HIPERTENSI DI RUANG FLAMBOYAN
RS MARDI WALUYO KOTA METRO
LAMPUNG: CASE REPORT**

OLEH:

RITA YULIANA

2404163

**PROGRAM PENDIDIKAN PROFESI NERS
STIKES BETHESDA YAKKUM
YOGYAKARTA
2025**

HALAMAN PENGESAHAN

NASKAH PUBLIKASI

PENGARUH HIPNOSIS 5 JARI TERHADAP KECEMASAN PADA PASIEN
HIPERTENSI DI RUANG FLAMBOYANRS MARDI WALUYO
KOTA METRO LAMPUNG : CASE REPORT

Oleh:

Rita Yuliana

NIM: 2404163

Karya Ilmiah Akhir ini telah disetujui pada 20 September 2025

Ketua Program Studi Pendidikan

Profesi Ners



adap P. Ners., S. Kep., Ns., M. Kep.

Pembimbing

Chatarina Hatri Istiari, S. Kep., Ns.,

M. Kep., Sp. Kep. MB., Ph. D. NS.

**PENGARUH HIPNOSIS 5 JARI TERHADAP KECEMASAN
PADA PASIEN HIPERTENSI DI RUANG FLAMBOYAN
RS MARDI WALUYO KOTA METRO
LAMPUNG: CASE REPORT**

Rita Yuliana¹, Chatarina Hatri Istiari², Sugi Gunanto³

ABSTRAK

RITA YULIANA. "Pengaruh Hipnosis Lima Jari Terhadap Kecemasan Pada Pasien Hipertensi Di Ruang Flamboyan RS Mardi Waluyo Metro Lampung : Case Report".

Latar Belakang: Hipertensi merupakan kondisi terjadinya peningkatan tekanan darah, dimana tekanan sistolik melebihi 140 mmHg dan tekanan diastolik melampaui 90 mmHg, berdasarkan dua kali pengukuran dalam keadaan tenang dengan jeda waktu lima menit. Terdapat 40 orang menderita hipertensi di Ruang Flamboyan RS Mardi Waluyo pada Mei hingga Juli 2025.

Tujuan: : Mengetahui pengaruh hipnosis 5 jari terhadap kecemasan pada pasien hipertensi di Ruang Flamboyan RS Mardi Waluyo Metro Tahun 2025.

Metode: Desain penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Populasi pada KIA ini adalah pasien hipertensi dengan ansietas di Ruang Rawat Inap. Instrumen penelitian KIA ini menggunakan kuesioner *Hamilton Rating Scale for Anxiety* (HRS-A).

Hasil: Intervensi hipnosis 5 jari dilakukan 1 kali sehari dalam waktu 10 menit selama 3 hari, hasil skor *HRSA* menurun dari 27 (ansietas sedang) menjadi 16 (ansietas ringan)

Kesimpulan: : Intervensi hipnosis 5 jari yang dilakukan menunjukkan adanya penurunan skala *Hamilton Rating Scale for Anxiety* (HRS-A), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh hipnosis 5 jari untuk menurunkan kecemasan pada pasien dengan hipertensi di Ruang Flamboyan RS Mardi Waluyo Metro tahun 2025.

Kata Kunci: hipnosis 5 jari, ansietas, hipertensi.

**THE INFLUENCE OF FIVE-FINGER HYPNOSIS ON ANXIETY IN
HYPERTENSIVE PATIENTS IN THE FLAMBOYAN WARD
AT MARDI WALUYO HOSPITAL, METRO
LAMPUNG : CASE REPORT**

Rita Yuliana¹, Chatarina Hatri Istiari², Sugi Gunanto³

ABSTRACT

RITA YULIANA “The Influence of Five-Finger Hypnosis on Anxiety in Hypertensive Patients in the Flamboyant Ward at Mardi Waluyo Hospital, Metro, Lampung : Case Report”

Background: Hypertension is a condition characterized by elevated blood pressure, where systolic pressure exceeds 140 mmHg and diastolic pressure exceeds 90 mmHg, based on two measurements taken at rest with a five-minute interval. There were 40 individuals diagnosed with hypertension in the Flamboyant Ward at Mardi Waluyo Hospital from May to July 2025.

Objective: To determine the effect of five-finger hypnosis on anxiety in hypertensive patients in the Flamboyant Ward at Mardi Waluyo Hospital, Metro, in 2025.

Methods: This study employed a descriptive, case-study approach. The population consisted of hypertensive inpatients experiencing anxiety. The Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A) questionnaire was used as the research instrument.

Results: The five-finger hypnosis intervention was administered once daily for 10 minutes over a period of three days. The HRS-A anxiety score decreased from 27 (moderate anxiety) to 16 (mild anxiety).

Conclusion: The five-finger hypnosis intervention demonstrated a reduction in Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A) scores. Thus, it can be concluded that five-finger hypnosis has a positive effect in reducing anxiety among hypertensive patients in the Flamboyant Ward at Mardi Waluyo Hospital, Metro, in 2025.

Keywords: five-finger hypnosis, anxiety, hypertension.

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan kondisi terjadinya peningkatan tekanan darah, dimana tekanan sistolik melebihi 140 mmHg dan tekanan diastolik melampaui 90 mmHg, berdasarkan dua kali pengukuran dalam keadaan tenang dengan jeda waktu lima menit ³.

Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2015, menunjukkan 1,13 miliar orang didunia menderita dan diperkirakan jumlah penderita hipertensi akan terus meningkat seiring dengan jumlah penduduk yang membesar. Penderita hipertensi pada tahun 2025 diperkirakan sekitar 29% dari warga didunia. Di Indonesia, berdasarkan data Riskesdas 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,2%, prevalensi tertinggi terjadi di Kalimantan Selatan (44,1%) dan yang terendah di Papua (22,2%). Di Jawa Tengah tahun 2013 26,4% naik menjadi 37,6% ditahun 2018.

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Lampung tahun 2023 penderita hipertensi sebanyak 21.797 orang, tahun 2022 didapatkan 16.354 namun pada tahun 2024 mengalami peningkatan dari tahun sebelumnya sebanyak 41.647 penderita hipertensi. Kasus hipertensi di Kota Metro menduduki posisi ke-6 dari 15 Kabupaten/Kota se Provinsi Lampung dengan 16.579 kasus atau 5,36% ¹. Terdapat 40 orang menderita hipertensi di Ruang Flamboyan RS Mardi Waluyo pada Mei hingga Juli 2025 ⁹.

Beberapa faktor yang dapat menyebabkan terjadinya hipertensi yaitu keturunan, usia, gaya hidup, merokok, kegemukan dan stress. Hipertensi merupakan salah satu penyakit kronis, yang mana akan berdampak fisik dan psikologis pada penderitanya. Dampak fisik yang dapat ditimbulkan dari hipertensi ini penderita akan beresiko mengalami kerusakan pada ginjal (gagal ginjal), kerusakan otak (stroke) dan penyakit jantung koroner, namun yang paling umum terjadi adalah kardiovaskuler dan stroke, yang merupakan penyebab kematian yang utama didunia setiap tahunnya. Seorang penderita hipertensi mungkin akan menjadi cemas disebabkan penyakit hipertensi yang cenderung memerlukan pengobatan yang relatif lama ⁵.

Kecemasan (ansietas) adalah suatu perasaan was-was seakan sesuatu yang buruk akan terjadi dan merasa tidak nyaman seakan ada ancaman yang disertai

gejala fisik seperti jantung berdebar-debar, keringat dingin dan tangan gemetar. Seseorang yang mengalami kecemasan akan menyerang bagian kognitifnya, hal ini dapat dilihat cara seseorang tersebut mempersepsikan sesuatu, persepsi cenderung menyempit, dan sering kali berfokus pada apa yang menjadi perhatiannya saja atau pada stressor yang dialaminya saja ¹⁰.

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 pesimpatis dan akan menurunkan peningkatan kerja jantung, pernafasan, dan tekanan darah. Hipnotis lima jari adalah pemusatan pikiran pada bayangan atau kenangan yang diciptakan sambil menyentuhkan lima jari secara berurutan dalam keadaan rileks.

Kecemasan yang dialami seseorang karena penyakit hipertensi dapat mempengaruhi kondisi psikologis pasien dan hipnosis 5 jari merupakan salah satu terapi yang efektif untuk menurunkan kecemasan tetapi sebagian besar pasien hipertensi di ruang flamboyan belum pernah menjalani terapi hipnosis 5 jari, hal ini mendorong penulis untuk menerapkan Hipnosis Lima Jari Pada Pasien Hipertensi yang mengalami kecemasan Di Ruang Flamboyan RS Mardi Waluyo Metro.

LAPORAN KASUS KELOLAAN UTAMA (CASE DESCRIPTION)

a. Informasi terkait pasien

Pasien bernama Ny. H, usia 67 tahun, pasien beragama Islam, pendidikan terakhir SD, alamat rumah di Metro, pasien sebagai ibu rumah tangga. Ny. H dirawat di Ruang Flamboyan Rumah Sakit Mardi Waluyo Metro Lampung dengan diagnosa medis Hipertensi dan dyspepsia. Hasil pengkajian menunjukkan pasien mengeluh nyeri kepala terus menerus dan mual muntah, pasien juga mengatakan cemas terhadap penyakitnya yang tidak kunjung sembuh.

b. Manifestasi/temuan klinis

Ny H mengatakan nyeri kepala menyebar ke daerah tengkuk, nyeri sangat mengganggu aktivitas sehari-hari sehingga pasien merasa cemas terhadap penyakitnya yang tidak kunjung sembuh. Hasil pemeriksaan tekanan darah

170/90 mmHg, *heart rate (HR)* 100 x/menit, suhu 36,6°C, *respiration rate (RR)* 20 x/menit.

c. Perjalanan penyakit

Pada tanggal 12 Agustus 2025 Ny H di bawa Ke IGD RS Mardi Waluyo Metro dengan keluhan nyeri kepala, nyeri dirasakan hilang timbul, dengan skala nyeri 5, nyeri dirasakan seperti ditusuk-tusuk serta nyeri menyebar di daerah tengkuk. Nyeri berkurang saat istirahat dan nyeri bertambah beraktivitas. Ny H mengatakan cemas terhadap penyakitnya sehingga sulit tidur dan sering terbangun pada malam hari. Pada saat di periksa di IGD tekanan darah (TD) 170/90 mmHg, *heart rate (HR)* 112 x/menit, suhu 37°C, *respiration rate (RR)* 20 x/menit. Pasien diberikan penanganan berupa pemeriksaan laboratorium, pemberian terapi farmakologis dan kemudian menjalani rawat inap.

d. Etiologi, faktor risiko penyakit dan patofisiologis

Pada Ny H faktor risiko yang dapat menyebabkan terjadinya hipertensi adalah usia dan pola makan yang kurang sehat. Faktor pola makan salah satunya dapat dilihat dari tingkat konsumsi natrium yang berlebihan. Konsumsi makanan yang mengandung garam (natrium) dapat menyebabkan peningkatan natrium dalam darah dan untuk menormalkannya kembali cairan intraseluler harus ditarik keluar sehingga volume cairan ekstraseluler meningkat, hal ini menyebabkan meningkatnya volume darah, sehingga berdampak pada timbulnya hipertensi.

e. Pemeriksaan diagnostik

1. Pemeriksaan darah

Ny H dilakukan pemeriksaan darah lengkap dengan hasil leukosit 8.700/ul dalam batas normal, hemoglobin 11,2 gr% dalam batas normal, hematokrit 32 gr% dalam batas normal, trombosit 230.000 ribu/ul dalam batas normal, Sedangkan pemeriksaan kimia darah GDS: 142 mg/dl dalam batas normal.

f. Intervensi terapeutik

1. Tipe intervensi terapeutik

Tipe intervensi terapeutik yang dilakukan pada Tn. S adalah

intervensi farmakologi dan non-farmakologi.

2. Administrasi intervensi terapeutik (dosis, durasi)

a. Terapi farmakologi

(1) Paracetamol 3x1 pukul (07.00,12.00, 18.00 WIB)

(2) Sucralfat 3x10cc pukul (06.30, 11.30,17.30 WIB)

(3) Amlodipine 1x20mg pukul (18.00 WIB)

(4) Bisoprolol 1x 5mg (07.00 WIB)

(5) Omeprazole 40mg/ 24 jam (17.00 WIB)

b. Terapi Non Farmakologi

Intervensi non farmakologi hipnosis 5 jari dilakukan dalam waktu 10-15 menit, sehari sekali selama 3 hari.

g. Tindak lanjut / outcome

Setelah dilakukan pengkajian didapatkan hasil bahwa pasien mengalami nyeri kepala, mual, muntah dan cemas dan didiagnosa hipertensi dan dyspepsia. Peneliti menjelaskan terlebih dahulu pada pasien tentang manfaat dan prosedur pelaksanaan hipnosis 5 jari selanjutnya peneliti meminta persetujuan pasien untuk dilakukan intervensi hipnosis 5 jari dengan menggunakan *informed consent* yang telah diisi oleh pasien, kemudian peneliti mulai melakukan intervensi hipnosis 5 jari sesuai dengan Standar Operasional Prosedur (SOP). Peneliti melakukan observasi, baik sebelum dan sesudah dilakukan intervensi dengan instrumen *Hamilton rating scale for anxiety* (HRSA).

Tabel 1

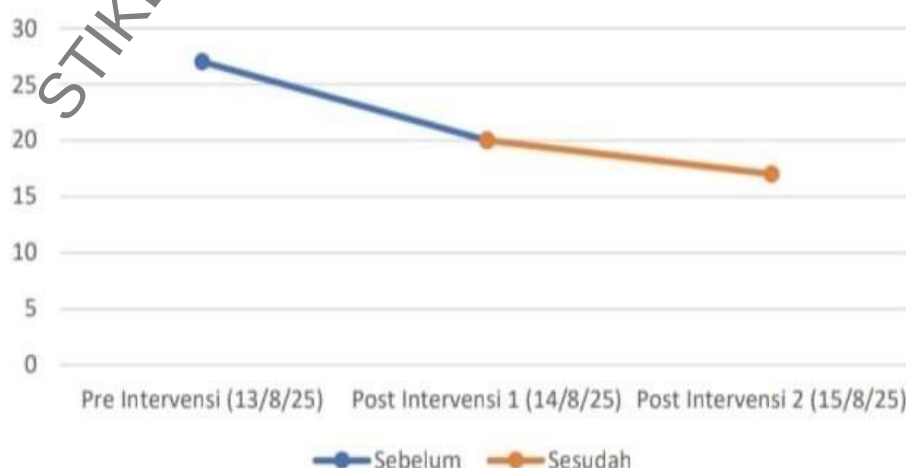
Hasil Observasi hipnosis 5 jari pada Ny H dengan Hipertensi di Ruang Flamboyan Rs Mardi waluyo Metro tahun 2025

Intervensi hipnosis 5 jari	Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A).	
	Sebelum	Sesudah
Pre Intervensi (13/8/2025)	27 (ansietas sedang)	25 (ansietas sedang)
Post Intervensi 1 (14/8/2025)	20 (ansietas sedang)	18 (ansietas sedang)
Post Intervensi 2 (15/8/2025)	17 (ansietas sedang)	16 (ansietas ringan)

Analisis tabel 1 menunjukkan adanya perbedaan antara pre dan post intervensi hipnosis 5 jari yaitu terjadi penurunan tingkat ansietas pada Ny H dengan hipertensi di Ruang Flamboyan Rs Mardi Waluyo Metro tahun 2025.

Grafik 1

Observasi hipnosis 5 jari pada Ny H dengan Hipertensi di Ruang Flamboyan Rs Mardi waluyo Metro tahun 2025



PEMBAHASAN

Penyakit hipertensi merupakan salah satu penyakit yang tidak hanya berdampak secara fisik tapi juga dapat mempengaruhi kondisi psikologis². Kasus Ny H dengan diagnosis hipertensi disertai ansietas. Hipertensi dan ansietas saling berkaitan dimana peningkatan tekanan darah dapat menyebabkan hipertensi dan sebaliknya, kecemasan dapat memperburuk hipertensi. Kecemasan pada pasien hipertensi sering terjadi dikarenakan pasien kurang pengetahuan, merasa khawatir, cemas atas penyakit hipertensinya, berfikir buruk jika terjadi komplikasi lain dan cenderung memerlukan pengobatan yang relatif lama⁴.

Manifestasi klinis berupa nyeri kepala menyebar ke daerah tengkuk dengan skala nyeri 5 yang di alami oleh Ny H sesuai dengan proses keperawatan menurut Aspiani, 2015 gejala hipertensi yaitu nyeri kepala, rasa pegal dan tidak nyaman pada tengkuk, perasaan berputar, sesak, berdebar atau detak jantung terasa cepat, dan telinga berdenging. nyeri kepala berhubungan dengan peningkatan darah serebral terjadi karena adanya peningkatan daya kerja jantung dalam memompa darah keseluruh tubuh sehingga terjadi peningkatan tekanan pada pembuluh darah diotak yang menekan serabut saraf diotak sehingga menyebabkan nyeri kepala, meningkatkan tahanan vaskular sebagai akibat dari peningkatan aliran.

Mekanisme kerja hipnosis 5 jari berlandaskan pada prinsip neurofisiologi yang berkaitan dengan regulasi hormon stres dalam tubuh. Ketika seseorang mengalami kecemasan, kadar hormon kortisol dan adrenalin meningkat yang menyebabkan peningkatan denyut jantung, tekanan darah dan ketegangan otot¹¹.

Implementasi terapi hipnosis 5 jari pada Ny H menunjukkan hasil yang sangat signifikan dengan penurunan skor kecemasan dari 27 menjadi 16 dalam waktu 3 hari. Pencapaian luaran berupa penurunan skor HRSA dalam waktu yang singkat pada Ny H menunjukkan respon yang baik terhadap intervensi. Tidak ada efek samping selama implementasi hipnosis 5 jari pada Ny H. Monitoring parameter vital yang menunjukkan

stabilitas hemodinamik (TD 140/80 mmHg, nadi 95x/menit) setelah latihan hipnosis 5 jari mengkonfirmasi bahwa tingkat kecemasan menjadi ringan.

PASIENT PERSPECTIVE

Ny H mengatakan setelah dilakukan hipnosis 5 jari pasien lebih tenang dan nyaman, serta cemas berkurang. Pasien berpendapat bahwa hipnosis 5 jari mudah dilakukan dan bermanfaat bagi pasien.

KESIMPULAN

Intervensi hipnosis 5 jari untuk Menurunkan ansietas pada pasien dengan hipertensi efektif dilakukan sebelum diberikan terapi farmakologis. Hasil observasi yang dilakukan sebanyak tiga kali intervensi dalam rentang waktu 5 menit intervensi dengan jeda 10 menit setiap akan dilakukan intervensi selanjutnya, didapatkan penurunan tingkat ansietas secara signifikan pada hari pertama yaitu dari 27(ansietas berat) dan hari ke 3 yaitu 16 (ansietas sedang) yang diukur menggunakan HRSA.

INFORMED CONSENT

Peneliti telah menjelaskan kepada pasien mengenai asuhan keperawatan tentang “pemberian terapi hipnosis 5 jari” yang akan dilakukan. Pasien menyatakan setuju dan sudah menanda tangani *inform consent* pada tanggal 13 Agustus 2025.

DAFTAR PUSTAKA

1. DinkesProvinsiLampung. (2021). *Profil Kesehatan Provinsi Lampung*. 2021.
2. Gracia (2017), Hubungan tekanan darah dengan tingkat kecemasan pada lansia Santa Angela di Samarinda, Media Sain Volume 1
3. <https://ejurnal.malahayati.ac.id/index.php/hjk/article/download/403/396/2824>
4. <https://journal.arikesi.or.id/index.php/corona/article/download/1186/>

1 506/6669

5. Irawan, D., Siwi, A. S., & Susanto, A. (2020). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kejadian Hipertensi. *Jurnal Amanah Kesehatan*, 2(1), 1–11. <https://doi.org/10.55866/jak.v2i1.33>
6. Kemenkes. (2019). *LAPORAN NASIONAL RISKESDAS 2018*. 2019.
7. Kemenkes RI. (2019). Laporan Nasional Riskesdas 2018. In PLoS One (Vol. 17, Issue 8 August). Lembaga Penerbit Balitbangkes. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0271375>
8. Kemenkes RI. (2023). Survei Kesehatan Indonesia (SKI). BKPK, 1–68.
9. Medical Record RS Mardi Waluyo Metro, 2025
10. Nurfitri, Safruddin, & Asfar, A. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan Terhadap Peningkatan Tekanan Darah Pada Lansia Di Puskesmas Jumpandang Baru
11. Sujarwo. (2023, April 5). *Relaksasi Dengan Teknik Hipnosis 5 Jari*. Retrieved from RSJ Prof HB Saanin Padang: <https://rsjhbsaanin>

STIKES BETHESDAYAKKUM