

Penurunan Kecemasan Pasien Hipertensi Dengan Hipnosis Lima Jari

Maharani Natasya Kumala Dewi¹, Rachmawaty M. Noer^{2*}, Mira Agusthia³

^{1,3}) Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Awal Bros

²) Program Studi Profesi Ners Universitas Awal Bros

*Corresponding Email: szilminabilla@gmail.com, rachmawaty1977@gmail.com,
agusthiamira@gmail.com

ABSTRAK – Kecemasan adalah perasaan tidak nyaman dan ketakutan yang sering kali tidak diketahui penyebabnya. Berdasarkan wawancara, 5 penderita hipertensi merasa cemas dengan penyakitnya dan belum mengenal teknik hipnosis Lima Jari. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh Hipnosis Lima Jari terhadap kecemasan pada pasien hipertensi di Puskesmas Lubuk Baja, Kota Batam, tahun 2024. Desain penelitian menggunakan Quasi-Experimental Nonequivalent Control Group Design dengan 30 responden. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang diisi oleh pasien. Hasil menunjukkan rata-rata kecemasan pre dan post-test pada kelompok kontrol sebesar 0,93 (p-value 0,064) dan pada kelompok intervensi sebesar 2,4 (p-value 0,002). Uji beda menunjukkan perbedaan signifikan antara kelompok kontrol dan intervensi dengan p-value 0,002 (< 0,05). Kesimpulannya, terdapat pengaruh Hipnosis Lima Jari terhadap penurunan kecemasan pada pasien hipertensi. Disarankan tenaga kesehatan menerapkan terapi ini untuk mengurangi kecemasan pada lansia dengan hipertensi, dan membandingkan efektivitasnya dengan terapi suportif lainnya.

Kata Kunci: Hipnosis Lima Jari, Kecemasan, Hipertensi

ABSTRACT - Anxiety is a feeling of discomfort and fear that often has no known cause. Based on interviews, 5 hypertensive patients feel anxious about their illness and are not familiar with the Five Fingers hypnosis technique. This study aims to determine the effect of Five Finger Hypnosis on anxiety in hypertensive patients at Lubuk Baja Health Center, Batam City, 2024. The research design used Quasi-Experimental Nonequivalent Control Group Design with 30 respondents. Data were collected through questionnaires filled out by patients. The results showed the average pre and post-test anxiety in the control group was 0.93 (p-value 0.064) and in the intervention group was 2.4 (p-value 0.002). T-test showed significant difference between control and intervention groups with p-value 0.002 (<0.05). In conclusion, there is an effect of Five Finger Hypnosis on reducing anxiety in hypertensive patients. It is recommended that health workers apply this therapy to reduce anxiety in the elderly with hypertension, and compare its effectiveness with other supportive therapies.

Keywords: Five-Finger Hypnosis, Anxiety, Hypertension

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang sulit dikenali dan pasien seringkali tidak menunjukkan gejala apa pun dan tidak mengeluh apa pun tentang penyakitnya. Secara global, prevalensi hipertensi sedikit lebih tinggi pada laki-laki (34%) dibandingkan perempuan (32%). Prevalensi hipertensi yang lebih rendah pada wanita berusia di bawah 50 tahun ini berlaku di sebagian besar negara di seluruh dunia. Namun, untuk orang berusia 50-79 tahun, baik pria maupun wanita di seluruh dunia diperkirakan memiliki prevalensi hipertensi yang setara yaitu 49% (World Health Organization, 2023).

Kasus hipertensi global sebesar 22% dari total populasi dunia. Prevalensi kejadian hipertensi tertinggi berada di benua Afrika 27% dan terendah di benua Amerika 18%, sedangkan di Asia Tenggara berada di posisi ke-3 tertinggi dengan prevalensi sebesar 25% (Cheng et al. 2020). Diperkirakan 4% dari populasi global saat ini mengalami gangguan kecemasan. Pada tahun 2019 sebanyak 301 juta orang di dunia mengalami gangguan kecemasan. Kecemasan yang tidak dikelola dengan baik maka akan menjadi, stres. Stres jangka pendek maupun jangka panjang, dapat menjadi faktor risiko masalah fisik atau mental yang serius seperti penyakit jantung, peningkatan tekanan darah, hingga depresi (World Health Organization, 2023).

Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 menunjukkan perbandingan prevalensi hipertensi tahun 2018 menunjukkan 34,11 % kemudian terjadi penurunan prevalensi hipertensi di tahun 2023 yaitu 30.8% pada penduduk usia lebih dari 18 tahun, masih tingginya prevalensi hipertensi di Indonesia diduga disebabkan perilaku pencarian pengobatan masyarakat yang hipertensi masih kurang (Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan 2023).

Tingginya kejadian hipertensi di Indonesia khususnya di Kota Batam tentu saja perlu diwaspadai dan perlu dikawal dalam penanganannya karena hipertensi didapati pada beberapa orang tidak bergejala dan penderita hipertensi sering tidak menyadari dirinya mengidap penyakit ini. Semakin lama menderita hipertensi akan menyebabkan beberapa komplikasi seperti gagal jantung, gagal ginjal, stroke. Namun selain menimbulkan masalah fisik, hipertensi juga dapat menyebabkan masalah psikologis seperti kecemasan (Suciana, Agustina, and Zakiatul 2020).

Banyak penderita hipertensi mengalami kecemasan sehingga tekanan darah tinggi mereka dapat memperburuk situasi dan menyebabkan perkembangan penyakit yang tidak diinginkan seperti stroke, penyakit jantung koroner, dan gagal ginjal (Dalami, Nasihin, and Subiakto 2023). Akibat adanya komplikasi tersebut maka dapat memicu kecemasan, stress sehingga depresi dengan perubahan biologis yang dapat menimbulkan masalah stress dan kondisi psikososial lainnya. Dampak dari kecemasan 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. Kecemasan klien hipertensi semakin meningkat dengan kurangnya pengetahuan tentang perawatan penyakit hipertensi yang dideritanya (Syukri 2019). Pengelolaan kecemasan pada pasien hipertensi memiliki peran penting dalam pengendalian hipertensi. Penanganan dan pengelolaan kecemasan dapat dilakukan dengan teknik komplementer yang dinilai tidak memiliki efek samping namun sangat berdampak pada penderita hipertensi untuk menjaga tekanan darahnya. Salah satu terapi non farmakologi yang dapat dilakukan adalah hipnosis lima jari, yang memiliki kemampuan untuk mengurangi kecemasan bagi klien. Hipnosis lima jari adalah sebuah teknik pengalihan pemikiran seseorang dengan cara menyentuh pada jari-jari tangan sambil membayangkan hal-hal yang menyenangkan atau yang disukai (Halim and Khayati 2020). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Saswati et al., (2019) menunjukkan bahwa hipnosis lima jari dapat menurunkan kecemasan dari kecemasan berat menjadi kecemasan sedang dimana dari hasil penelitian didapatkan hasil bahwa sebelum dilakukan terapi hipnosis lima jari didapatkan tingkat ansietas sedang 7 responden (31,1%) dan tingkat ansietas berat yakni 12 responden (68,9%). Sesudah dilakukan terapi hipnosis lima jari didapatkan 4 responden (21.2%) tidak mengalami ansietas dan 15 responden (78,8%) dengan ansietas ringan.

Penelitian yang dilakukan Firmawati et al., (2024) tentang penurunan kecemasan setelah diberikan terapi hipnosis lima jari terhadap pasien dengan ansietas di wilayah kerja Puskesmas Kota Tengah Kota Gorontalo yang menggunakan metode quasi eksperimen atau eksperimen semu dengan one grup

pretest – posttest design. Kecemasan diukur dengan cara melihat lembar kuesioner yang terdiri dari 14 item pertanyaan. Hasil penelitian menunjukkan ini didapatkan nilai rata-rata tingkat kecemasan pada pasien dengan ansietas yang menjalani terapi hipnosis lima jari sebelum dan sesudah diberikan intervensi didapatkan nilai $p=0.00$ ($p<0,05$) yang artinya terdapat pengaruh antara terapi hipnosis lima jari untuk menurunkan ansietas pada pasien hipertensi.

Berdasarkan data pasien hipertensi pada tahun 2021 di Kepulauan Riau menunjukkan estimasi penderita hipertensi sebanyak 409.655 dengan jumlah estimasi penderita hipertensi tertinggi terdapat di Kota Batam sebanyak 235.689 orang. Estimasi penderita hipertensi terendah ditemukan di Kabupaten Kepulauan Anambas, dengan jumlah kasus sebanyak 5.648 orang (Dinkes Kepulauan Riau 2022).

Survei pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Lubuk Baja, Batam, pada Mei 2024, menemukan bahwa terdapat 296 pasien hipertensi, terdiri dari 112 pria dan 184 wanita. Pasien hipertensi umumnya mengalami kecemasan, ditandai dengan gejala seperti kebas, jantung berdebar, gelisah tanpa sebab, sulit tidur, dan perasaan tidak nyaman. Meskipun demikian, tidak ada pasien yang pernah menjalani terapi hipnosis lima jari untuk mengatasi kecemasan, meskipun mereka telah menerima edukasi mengenai penanganan hipertensi melalui gaya hidup sehat.

Dalam wawancara dengan pasien hipertensi, mereka mengaku merasa cemas terutama ketika jantung berdebar kencang, kepala pusing, dan mual tiba-tiba. Salah satu pasien mengungkapkan bahwa kecemasannya meningkat setelah mengetahui tekanan darahnya tetap tinggi meskipun telah mengonsumsi obat antihipertensi, sehingga mereka mencoba terapi herbal. Tidak ada pasien yang pernah mendapatkan informasi atau melakukan teknik hipnosis lima jari untuk mengurangi kecemasan.

Berdasarkan temuan ini, kecemasan yang dialami penderita hipertensi berdampak signifikan pada kondisi psikologis mereka. Oleh karena itu, penelitian tertarik untuk mengeksplorasi lebih lanjut mengenai pengaruh hipnosis lima

jari terhadap kecemasan pada pasien hipertensi di Puskesmas Lubuk Baja, Batam, tahun 2024.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah bersifat kuantitatif dengan metode Quasi-Exsperimental None.quivale.nt Control Group De.sign. Populasi penelitian ini adalah pasien yang menjalani pemeriksaan dan pengobatan di wilayah Puskesmas Lubuk Baja yaitu sebanyak 296 pasien hipertensi, dalam pengambilan sampel menggunakan teknik accidental samping dimana sampling yang dilakukan berdasarkan faktor spontannitas atau kebetulan dan dan sampel haruslah memenuhi kriteria yang akan diteliti (Anggre.ni 2022). Variabel pada penelitian ini adalah variable. Hipnosis Lima Jari dan variabel Kecemasan. Dalam pengambilan data menggunakan kuesioner dilakukan sebelum dan sesudah melakukan hipnosis lima jari. Analisis statistik inferensial menggunakan Uji Wilcoxon Signed Ranks Test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tingkat kecemasan responden sebelum dan sesudah dilakukan hipnosis lima jari pada kelompok intervensi

Kelompok Intervensi	Tingkat Kecemasan		n	Mean Skor Kecemasan	Selisih
	Ringan	Sedang			
Pre Test	3	12	15	26,66	2,4
Post Test	14	1	15	24,26	

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan hipnosis lima jari kepada kelompok intervensi terdapat 12 responden yang mengalami kecemasan pada tingkat sedang dan 3 orang mengalami kecemasan ringan sedangkan setelah diberikan hipnosis lima jari didapatkan 14 responden dengan kecemasan ringan dan 1 orang dengan kecemasan sedang. Berdasarkan nilai *mean* kecemasan *pre test* dan *post test* pada kelompok intervensi didapatkan rata-rata *pre test* kecemasan yaitu 26,66, kemudian mengalami sedikit penurunan rata-rata kecemasan pada saat *post test* yaitu 24,26 yang berarti terjadi penurunan

sebesar 2,4 pada nilai rata-rata kecemasan pada kelompok intervensi.

Peneliti berasumsi bahwa teknik hipnosis lima jari dapat efektif menurunkan tingkat kecemasan pada individu karena metode ini memanfaatkan prinsip dasar hipnosis yang mengarahkan perhatian dan pikiran pada proses relaksasi mendalam. Dengan memfokuskan perhatian pada sensasi fisik yang dihasilkan oleh setiap jari, individu dapat mengalami peningkatan kesadaran terhadap kondisi tubuh mereka, yang pada gilirannya memfasilitasi pelepasan ketegangan dan stres.

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ardianto & Faradina (2024) dimana hasil yang didapatkan yaitu sebagian besar tingkat kecemasan pada lansia yang mengalami hipertensi sebelum dilakukan tindakan terapi hipnosis lima jari pada kelompok intervensi berada dalam kecemasan sedang yaitu sebanyak 26 (86,7%) responden sedangkan tingkat kecemasan sesudah dilakukan tindakan terapi hipnosis lima jari pada kelompok intervensi berada dalam kecemasan ringan yaitu sebanyak 24 (80%) responden.

Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Saswati et al., (2019) menunjukkan bahwa hipnosis lima jari dapat menurunkan kecemasan dari kecemasan berat menjadi kecemasan sedang dimana dari hasil penelitian didapatkan hasil bahwa sebelum dilakukan terapi hipnosis lima jari didapatkan tingkat ansietas sedang 7 responden (31,1%) dan tingkat ansietas berat yakni 12 responden (68,9%). Sesudah dilakukan terapi hipnosis lima jari didapatkan 4 responden (21.2%) tidak mengalami ansietas dan 15 responden (78,8%) dengan ansietas ringan.

Hypnotis lima jari merupakan salah satu bentuk self hipnosis yang dapat menimbulkan efek relaksasi yang tinggi, sehingga akan mengurangi ketegangan dan stress dari pikiran seseorang. Hipnotis lima jari mempengaruhi system limbic seseorang sehingga berpengaruh pada pengeluaran hormone-hormon (hormone adrenalin) yang dapat memacu timbulnya stress (Norkhalifah and Mubin 2022).

Pengaruh hipnosis lima jari terhadap kecemasan pasien hipertensi antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi.

Kecemasan	Nilai	Sebelum	Setelah	Selisih	P
Kecemasan Kelompok Intervensi	<i>Mean</i>	26,66	24,26	2,4	0,002
Kecemasan Kelompok Kontrol	<i>Mean</i>	27,2	28,13	-0,93	0,064

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa tidak ada perbedaan rerata kecemasan sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok kontrol ($p\text{ value} = 0,064 > 0,05$) sedangkan pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah diberikan hipnosis lima jari didapatkan bahwa terdapat perbedaan rerata yang bermakna pada kecemasan kelompok intervensi sebelum dan sesudah dilakukan hipnosis lima jari ($p\text{ value} = 0,002 < 0,05$). Sedangkan hasil analisis data perbedaan nilai kecemasan setelah dilakukan hipnosis lima jari antara kelompok kontrol dan intervensi yaitu didapatkan nilai $p\text{-value}$ $0,002 < 0,05$. Maka, secara statistik dapat diinterpretasikan terdapat perbedaan rerata kecemasan yang bermakna pada kedua kelompok. Artinya dapat disimpulkan bahwa terbukti responden hipertensi yang diberikan terapi hipnosis lima jari dapat menurunkan kecemasan terhadap penyakitnya.

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Gusdiansyah & Welly (2022) tentang pengaruh terapi hipnotis lima jari terhadap kecemasan akibat hipertensi dimana diketahui hasil ada pengaruh yang signifikan terapi hipnotis lima jari terhadap kecemasan pasien akibat hipertensi dengan nilai $p\text{ value} = 0,000$ ($p < 0,005$).

Peneliti berasumsi terdapat perbedaan yang signifikan dalam tingkat kecemasan pada pasien hipertensi antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi. Kelompok intervensi, yang menerima program manajemen kecemasan khusus seperti teknik relaksasi dan konseling psikologis, diharapkan menunjukkan penurunan tingkat kecemasan yang lebih besar dibandingkan dengan kelompok kontrol yang hanya menerima perawatan medis standar. Menurut asumsi peneliti tidak ada pengaruh terapi hipnosis lima jari terhadap tingkat kecemasan pada lansia yang mengalami hipertensi pada kelompok kontrol hal ini juga disebabkan oleh karena stres memikirkan penyakit hipertensi

dan tidak pernah melakukan tindakan non farmakologi dalam mengatasi hipertensi.

Salah satu bentuk psikoterapi yang dapat diterapkan pada pasien yang mengalami hipertensi dengan masalah keperawatan kecemasan yaitu dengan terapi hipnosis lima jari yang didasarkan pada teori bahwa tanda dan gejala fisiologis akan berhubungan dengan interaksi antara pikiran, perilaku dan emosi (Syukri 2019). Hipnotis lima jari yaitu suatu cara relaksasi yang menggunakan kekuatan pikiran. Teknik ini dimulai dengan proses relaksasi pada umumnya yaitu meminta kepada klien untuk perlahan-lahan menutup matanya dan menarik napas dalam dan perlahan untuk menimbulkan relaksasi. Kemudian klien didorong untuk relaksasi mengosongkan pikiran, sehingga pikiran-pikiran yang sedang dipikirkan untuk sementara dihilangkan dan klien dapat focus terhadap bayangan yang mereka pikirkan, dan mulailah klien untuk memenuhi pikiran dengan bayangan yang menyenangkan dan dapat dinikmati (Marbun 2019).

Penelitian yang dilakukan Firmawati et al., (2024) tentang penurunan kecemasan setelah diberikan terapi hipnosis lima jari terhadap pasien dengan ansietas di wilayah kerja Puskesmas Kota Tengah Kota Gorontalo yang menggunakan metode quasi eksperimen atau eksperimen semu dengan *one grup pretest – posttest design*. Hasil penelitian menunjukkan ini didapatkan nilai rata-rata tingkat kecemasan pada pasien dengan ansietas yang menjalani terapi hipnosis lima jari sebelum dan sesudah diberikan intervensi didapatkan nilai $p=0.00$ ($p<0,05$) yang artinya terdapat pengaruh antara terapi hipnosis lima jari untuk menurunkan ansietas pada pasien hipertensi.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Siregar & Telaumbnu (2024) tentang pengaruh Terapi Hipnosis Lima Jari terhadap Kecemasan pasien Hipertensi di Puskesmas Kecamatan Gunung Sitoli dengan menggunakan jenis penelitian *Quasy-experiment* dengan pendekatan *only one group pretest and posttest design*. Pada pengukuran tingkat kecemasan digunakan Kuesioner Zung *Self-Rating Anxiety Scale* yang dilakukan kepada 30 pasien hipertensi. Hasil penelitian menunjukkan diperoleh rata-rata skor kecemasan sebelum dilakukan terapi hipnosis lima jari 63.60, dan setelah dilakukan terapi hipnosis lima jari

diperoleh skor menjadi 54.73, dan nilai $Z = -4.796$, $P \text{ value} = 0.000$, < 0.05 , artinya kecemasan yang dialami penderita hipertensi mengalami penurunan setelah

SIMPULAN

1. Kecemasan *pre test* dan *post test* pada kelompok kontrol didapatkan rata-rata *pre test* kecemasan yaitu 27,2, kemudian mengalami peningkatan rata-rata kecemasan pada saat *post test* yaitu 28,13 yang berarti terjadi peningkatan sebesar 0,93 pada nilai rata-rata kecemasan pada kelompok kontrol.
2. Kecemasan *pre test* dan *post test* pada kelompok intervensi didapatkan rata-rata *pre test* kecemasan yaitu 26,66, kemudian mengalami sedikit penurunan rata-rata kecemasan pada saat *post test* yaitu 24,26 yang berarti terjadi penurunan sebesar 2,4 pada nilai rata-rata kecemasan pada kelompok intervensi.
3. Hasil uji beda rerata sebelum dan setelah pada kecemasan kelompok kontrol, didapatkan nilai *p-value* $0,064 > 0,05$ yang berarti bahwa tidak ada perbedaan rerata kecemasan pada kelompok kontrol, sedangkan pada kecemasan kelompok intervensi didapatkan nilai *p-value* $0,002 < 0,05$ yang berarti bahwa terdapat perbedaan rerata yang bermakna pada kecemasan kelompok intervensi sebelum dan sesudah dilakukan hipnosis lima jari

DAFTAR PUSTAKA

- Alimansur, Moh, and Mohamad Choirul Anwar. 2017. "Efek Relaksasi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi." *Jurnal Ilmu Kesehatan* 2(1):74. doi: 10.32831/jik.v2i1.31.
- Anggreni, Dhonna. 2022. *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan*. Mojokerto: STIKES Majapahit.
- Ardianto, Oril, and Aghadiati Faradina. 2024. "Pengaruh Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Rantau Suli The Influence of Five-

Finger Hypnosis Therapy on Anxiety Levels in Elderly Individuals with Hypertension in the Work.” *Journal of Healthcare Technology and Medicine* 10(1):33–43.

Avelina, Yuldensia, and Irmina Yuliyanti Natalia. 2020. “Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Hidup Pasien Hipertensi Yang Sedang Menjalani Pengobatan Hipertensi Di Desa Lenandareta Wilayah Kerja Puskesmas Paga.” *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat* VII(1):21–31.

Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. 2023. *Survei Kesehatan Indonesia*.

Badar, Mahafuddin, Noor Yayuk, and Rispiyandi. 2021. *Efektifitas Terapi Hipnosis Lima Jari Pada Penurunan Cemas Pasien Leukimia Yang Menjalankan Kemotrapi Di RSUD A.W Sjahranie Samarinda*. Samarinda.

Berlianasari, Riza, and Nurlaila Fitriani. 2023. “Efektivitas Terapi Hipnotis Lima Jari Untuk Menurunkan Tingkat Ansietas Pasien Hipertensi.” *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes* 14(Khusus):131–34.

Cheng, Hao Min, Hung Ju Lin, Tzung Dau Wang, and Chen Huan Chen. 2020. “Asian Management of Hypertension: Current Status, Home Blood Pressure, and Specific Concerns in Taiwan.” *Journal of Clinical Hypertension* 22(3):511–14. doi: 10.1111/jch.13747.

Cohen, Beth E., Donald Edmondson, and Ian M. Kronish. 2015. “State of the Art Review: Depression, Stress, Anxiety, and Cardiovascular Disease.” *American Journal of Hypertension* 28(11):1295–1302. doi: 10.1093/ajh/hpv047.

Dalami, Ermawati, Nasihin, and Toto Subiako. 2023. “Effect of Five Finger Hypnosis Anxiety Hypertension Clients at Puskesmas Neglasari, Tangerang City.” *Journal of Smart Nursing and Health Science* 1:1–7. doi: <https://doi.org/10.36743/josnhs.v1i1.442>.

Dekawaty, Ayu. 2021. “Pengaruh Terapi Hipnotis 5 Jari Terhadap Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Skripsi Di STIKES Muhammadiyah Palembang.” *Media Bina Ilmiah* 15(11):5613–24.

Dinkes Kepulauan Riau. 2022. *Profil Kesehatan Provinsi Kepulauan Riau*

Tahun 2021. Firmawati, Nur Uyuun I. Biahimo, and Sabirin B. Syukur.

2024. “Pengaruh Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Dengan Ansietas

- Di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Tengah Kota Gorontalo.” *Jurnal Kesehatan Unggul Gemilang* 8(1):26–33.
- Gusdiansyah, Edo, and Welly. 2022. “Pengaruh Terapi Hipnotis 5 Jari Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Akibat Hipertensi.” *Jurnal Kesehatan Medika Sainika* 13(2):170–76.
- Halim, Alamsah Rusdi, and Nikmatul Khayati. 2020. “Pengaruh Hipnoterapi Lima Jari Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Kanker Serviks.” *Ners Muda* 1(3):159. doi: 10.26714/nm.v1i3.6211.
- Inayati, Bika, and Dwi Nur Aini. 2023. “Penerapan Terapi Hipnosis Lima Jari Dalam Mengatasi Kecemasan Pada Pasien Hipertensi Di Desa Tratemulyo Weleri Kendal.” *Widya Husada Semarang* 3(1):1–5.
- Junita, Beatricia Indra, Angga Irawan, and Chrisnawati. 2018. *Hubungan Sikap Sleep Hygiene Dengan Derajat Insomnia the Relationship of the Attitude of Sleep Hygiene and the Degree of Insomnia in Elderly in the Tresna Social Beach*. Vol. 25.
- Marbun, Agnes. 2019. “Efektivitas Terapi Hipnotis Lima Jari Terhadap Kecemasan Ibu Pre Partum Di Klinik Chelsea Husada Tanjung Beringin Kabupaten Serdang Bedagai.” *Jurnal Keperawatan Priority* 2(2):92. doi: 10.34012/jukep.v2i2.568.
- Mawarti, and Yuliana. 2021. “Hipnotis Lima Jari Pada Klien Ansietas.” *Jambi Medical Journal* 9(3):297–304.
- Musakkar, and Tanwir Djafar. 2020. “Promosi Kesehatan: Penyebab Terjadinya Hipertensi.” *Pendidikan Dan Promosi Kesehatan* 200.
- Nadila, Sheny Salsabila. 2023. “Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Menarche Pada Siswi Di SDI Teladan Al-Hidayah 1 Jakarta Selatan.” Jakarta : Universitas Nasional.
- Norkhalifah, Yuni, and Mohamad Fatkhul Mubin. 2022. “Pengaruh Hipnotis Lima Jari Terhadap Kecemasan Pada Penderita Hipertensi.” *Ners Muda* 3(3). doi: 10.26714/nm.v3i3.10390.
- Österman, Susanna, Erland Axelsson, Nils Lindefors, Erik Hedman-Lagerlöf, Maria Hedman-Lagerlöf, Dorian Kern, Cecilia Svanborg, and Volen Z. Ivanov. 2022. “The 14-Item Short Health Anxiety Inventory (SHAI-14) Used as a Screening Tool: Appropriate Interpretation and Diagnostic Accuracy of the Swedish Version.” *BMC Psychiatry* 22(1):1–12. doi: 10.1186/s12888-022-04367-3.
- Salkovskis, P. M., K. A. Rimes, H. M. C. Warwick, and D. M. Clark. 2002. “The Health Anxiety Inventory: Development and Validation of Scales for the Measurement of Health Anxiety and Hypochondriasis.” *Psychological*

Medicine 32(5):843–53. doi: 10.1017/S0033291702005822.

Saswati, Nofrida, Sutinah Sutinah, and Dasuki Dasuki. 2020. “Pengaruh Penerapan Hipnosis Lima Jari Untuk Penurunan Kecemasanpada Klien Diabetes Melitus.” *Jurnal Endurance* 5(1):136. doi: 10.22216/jen.v5i1.4632.

Saswati, Nofrida, Sutinah Sutinah, and Ponaria Citra Rizki. 2019. “Efektivitas Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Ansietas Klien Hipertensi Di Puskesmas Rawasari Jambi Tahun 2018.” *Riset Informasi Kesehatan* 7(2):174. doi: 10.30644/rik.v7i2.179.

Siregar, Rinco, and Benedicta Sarni Telaumbnu. 2024. “Terapi Hipnosis Lima Jari Pasien Hipertensi Yang Mengalami Kecemasan Diwilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Gunung Sitoli.” *Journal of Andalas Medica* 2(1):11–18.

Suciana, Fitri, Nur Wulan Agustina, and Mifta Zakiatul. 2020. “Korelasi Lama Menderita Hipertensi Dengan Tingkat Kecemasan Penderita Hipertensi.” *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama* 9(2):146. doi: 10.31596/jcu.v9i2.595.

Syukri, Mohd. 2019. “Efektivitas Terapi Hinosis Lima Jari Terhadap Ansietas Klien Hipertensi Di Puskesmas Rawasari Kota Jambi Tahun 2017.” *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi* 19(2):353. doi: 10.33087/jiubj.v19i2.678.

Wahyuni, Sri, and Wahyu Nur Pratiwi. 2021. “Depresi, Stres, Kecemasan, Dan Faktor Demografi Terhadap KejadianHipertensiUsia 35-65 Tahun.” *Judika (Jurnal Nusantara Medika)* 6(1):46–55. doi: <https://doi.org/10.29407/judika.v6i1.17942>.

World Health Organization (WHO). 2023a. *Global Report on*

Hypertension. World Health Organization (WHO). 2023b.

“Stress.” 1–4.

Zhang, Weili, Shuyuan Zhang, Yue Deng, Shouling Wu, et.al. 2021. “Trial of Intensive Blood-Pressure Control in Older Patients with Hypertension.” *New England Journal of Medicine* 385(14):1268–79. doi: 10.1056/nejmoa2111437.