



## IMPLEMENTASI TERAPI HIPNOSIS LIMA JARI UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN PADA PASIEN HIPERTENSI DI RS TK II PELAMONIA MAKASSAR

Oktavia Ismail<sup>1</sup>, Ricky Zainuddin<sup>2</sup>, La Ode Nuh Salam<sup>3</sup>, Erna Kasim<sup>4</sup>

Program Studi D-III Keperawatan STIK Makassar, Indonesia

### ARTICLE INFO

#### Article history

Submitted: 2025-08-27

Revised: 2025-09-24

Accepted: 2025-09-27

#### Keywords:

Hypertension; Anxiety; Five-finger hypnosis therapy

#### Kata Kunci:

Hipertensi; Kecemasan; Terapi hipnosis lima jari

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license:



### ABSTRACT

**Introduction:** Hypertension is a serious global health problem. This condition is characterized by elevated systolic and diastolic blood pressure above normal. **Objective:** To determine the effectiveness of five-finger hypnosis therapy in reducing anxiety levels in hypertensive patients. **Methods:** This study used a descriptive case study approach in two hypertensive patients aged >40 years who experienced anxiety, with systolic blood pressure ranging from 160-179 mmHg and diastolic blood pressure between 100-109 mmHg. Each patient received five-finger hypnosis therapy once daily for 15 minutes. Anxiety levels were measured using the Hamilton Rating Scale for Anxiety (HARS) before and after the intervention. **Results:** After three days of intervention, both subjects showed a decrease in anxiety levels. Subject I experienced a decrease in anxiety scores from 30 (severe) to 20 (mild), while Subject II experienced a decrease from 32 (severe) to 22 (moderate). **Conclusion:** The application of five-finger hypnosis therapy for 15 minutes has been shown to help reduce anxiety levels in hypertensive patients.

### ABSTRAK

**Pendahuluan:** Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan serius di dunia. Kondisi ini ditandai oleh peningkatan tekanan darah sistolik dan diastolik di atas normal. **Tujuan:** Untuk mengetahui penerapan terapi hipnosis lima jari dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode studi kasus pendekatan deksriptif pada dua pasien hipertensi berusia >40 tahun yang mengalami kecemasan, dengan tekanan darah sistolik berkisar antara 160-179 mmHg dan diastolik 100-109 mmHg. Setiap pasien diberikan terapi hipnosis lima jari satu kali sehari selama 15 menit. Tingkat kecemasan diukur menggunakan *Hamilton Rating Scale for Anxiety* (HARS) sebelum dan sesudah intervensi. **Hasil:** Setelah tiga hari intervensi, kedua subjek menunjukkan penurunan tingkat kecemasan. Subjek I mengalami penurunan skor kecemasan dari 30 (berat) menjadi 20 (ringan), sementara subjek II dari 32 (berat) menjadi 22 (sedang). **Kesimpulan:** Penerapan terapi hipnosis lima jari selama 15 menit terbukti dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi.

#### ✉ Corresponding Author:

Oktavia Ismail  
Program Studi DIII Keperawatan, STIK, Makassar, Indonesia  
Telp. 082292608120  
Email: ismailoktavia@gmail.com

## PENDAHULUAN

Hipertensi atau yang sering disebut sebagai “*Silent killer*” merupakan salah satu masalah kesehatan global dengan risiko tinggi. Kondisi ini ditandai oleh peningkatan tekanan darah, baik sistolik maupun diastolik, yang melebihi batas normal (Mahmud et al., 2023). Faktor utama yang berperan dalam terjadinya hipertensi meliputi perubahan gaya hidup serta rendahnya pengetahuan individu mengenai kesehatan (Amazihono, 2021). Walaupun hipertensi tidak secara langsung menyebabkan kematian, kondisi ini dapat memicu munculnya berbagai penyakit serius yang berisiko fatal. Beberapa komplikasi serius yang dapat muncul akibat hipertensi meliputi penyakit jantung koroner, gagal jantung, stroke, serta gagal ginjal (Hasibuan et al., 2020).

*World Health Organization* (WHO) memperkirakan sekitar 22% populasi dunia menderita hipertensi. Di Asia Tenggara prevalensi bahkan lebih tinggi, mencapai 25% dari total populasi, menjadikan kawasan ini sebagai yang ketiga tertinggi di dunia (Ridho et al., 2023). Data RISKESDAS menunjukkan prevalensi hipertensi di Indonesia pada penduduk usia >18 tahun sebanyak 658.201 kasus (berdasarkan diagnosis dokter atau minum obat sebanyak 8,8%) (Ilmiah et al., 2020). Di Provinsi Sulawesi Selatan, tercatat sebanyak 1.105 atau 28,82% dari total penduduk yang menderita hipertensi. Orang dengan tekanan darah tinggi sering mengalami peningkatan tekanan darah yang disebabkan oleh tingginya kadar adrenalin dalam tubuh mereka. Situasi ini dapat menimbulkan risiko kesehatan serius. Oleh karena itu, banyak penderita tekanan darah tinggi yang mengalami kecemasan (Karini et al., 2022).

Kecemasan merupakan respon emosi individu yang timbul karena menghadapi konflik, masalah dan ketegangan yang dapat diidentifikasi melalui pernyataan verbal, tindakan, atau perubahan psikologis (Lihawa & Zainuddin, 2022). Individu dengan hipertensi yang mengalami kecemasan umumnya menunjukkan berbagai manifestasi somatik, antara lain pusing, diare, peningkatan keringat, sesak napas, mual dan muntah, tekanan darah yang tidak stabil, palpitasi atau jantung berdebar, pupil (midriasis), rasa gelisah, ketidakmampuan untuk tetap tenang, tremor, kehilangan kesadaran (sinkop), serta gangguan pada fungsi eliminasi urin (Hening Prastiwi, 2021). Dengan demikian, intervensi yang tepat diperlukan guna mengatasi kecemasan tersebut.

Terdapat dua jenis terapi yang dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan, yakni terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Terapi farmakologis dilakukan dengan memberikan obat-obatan yang bertujuan untuk menurunkan tingkat kecemasan. Penggunaan obat-obatan, seperti obat antiansietas, dapat berperan dalam menurunkan tingkat kecemasan. Namun, terapi farmakologis ini berpotensi menimbulkan efek samping, antara lain pusing, peningkatan detak jantung, dan sakit kepala, serta risiko ketergantungan. Sebagai alternatif, pendekatan nonfarmakologis, seperti intervensi keperawatan, dapat diterapkan secara efektif untuk mengelola kecemasan tanpa penggunaan obat (Yuspita, 2023).

Salah satu metode nonfarmakologis yang dapat diterapkan Salah satu metode nonfarmakologis yang efektif untuk menurunkan kecemasan adalah terapi hipnosis lima jari. Hipnosis lima jari merupakan teknik relaksasi terapeutik yang dirancang untuk menormalkan pola pernapasan, menstabilkan ritme jantung, mengatur frekuensi denyut, serta mengendalikan tekanan darah secara lebih terkendali. Teknik ini juga berperan dalam meredakan ketegangan otot dan meningkatkan kemampuan tubuh menghadapi stres. (Wahyuningsih et al., 2024). Terapi hipnosis lima jari telah terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada individu yang mengalami gangguan kecemasan atau stres (Saswati et al., 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Anggi Merlina Yuspita (2023) di IGD RSUD Karanganyar menunjukkan bahwa pasien dengan tingkat kecemasan memiliki skor HARS sebesar 21, yang tergolong kecemasan sedang, sebelum menerima terapi hipnosis lima jari. Setelah terapi diterapkan, skor menurun menjadi 14, menunjukkan bahwa kecemasan pasien berkurang menjadi ringan. (Yuspita, 2023).

## METODE

### Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode studi kasus pendekatan deskriptif untuk mengetahui penerapan terapi hipnosis lima jari dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi.

### Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan di Ruang Aster RS TK II Pelamonia Makassar, selama tiga hari pada 21 s/d 23 April 2025.

### Sampel

Pada penelitian ini, jumlah sampel sebanyak dua orang pasien yang didiagnosa hipertensi, dengan kriteria: Pasien hipertensi derajat 2 dengan kecemasan dengan tekanan sistolik 160-179 mmHg dan diastolik 100-109 mmHg, kesadaran kompos mentis, dan berusia >40 tahun.

### Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan dua teknik pengumpulan data yaitu wawancara dan observasi. Wawancara dilakukan untuk memperoleh data secara langsung dari pasien atau keluarga, sedangkan observasi dilakukan dengan melihat perubahan pada kondisi pasien.

Pengukuran kecemasan menggunakan kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) yang dilakukan sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Intervensi yang diberikan pada kedua subjek adalah terapi hipnosis lima jari sebanyak satu kali dalam sehari dengan durasi 15 menit setiap pertemuan.

### Analisis Data

Data dianalisis secara deskriptif mengacu pada kesamaan hasil yang diamati dan disajikan dengan table dan narasi.

## HASIL

**Tabel 1. Biodata Pasien Hipertensi di RS TK II Pelamonia Makassar**

Biodata Pasien	Responden I	Responden II
Nama	Ny "H"	Ny "R"
Jenis Kelamin	Perempuan	Perempuan
Umulur	53 Tahun	59 Tahun
Diagnosa Meldis	Hipertensi	Hipertensi
Alamat	Jl. Bandang	Jl. Kalampeto
Tanggal Masuk	20 April 2025	20 April 2025

Sumber: Data Primer, 2025

Tabel 1 menunjukan bahwa kedua subjek didiagnosa menderita hipertensi, berjenis kelamin perempuan, dan usia masing-masing subjek adalah 53 tahun dan 59 tahun.

**Tabel 2. Hasil Observasi Implementasi Terapi Hipnosis Lima Jari pada Subjek I Ny "H"**

Hari/tgl	Waktu	Durasi	Tanda-tanda vital	Tingkat Kecemasan		Selisih
				Pre-test Skor	Post-test Skor	
Senin, 25 Apr 2025	09.00- 09.15	15 mnt	TD : 167/105 mmHg N : 110 x/menit P : 20 x/menit S : 36,7°C	30 (Berat)	29 (Berat)	1
Selasa, 22 Apr 2025	09.00- 09.15	15 mnt	TD : 160/100 mmHg N : 106 x/menit P : 22 x/menit S : 36,5°C	28 (Berat)	26 (Sedang)	2
Rabu, 23 Apr 2025	10.00- 10.15	15 mnt	TD : 156/95 mmHg N : 102 x/menit P : 21 x/menit S : 36,4°C	24 (Sedang)	20 (Ringan)	4

Sumber: Data Primer, 2025

Tabel 2 menunjukkan bahwa pada hari pertama 21 April 2025 sebelum intervensi pada subjek I, tingkat kecemasan pasien berada pada kategori berat dengan skor 30, dan setelah intervensi terapi

hipnosis lima jari selama 15 menit tingkat kecemasan diamati masi pada kategori berat namun skor menurun menjadi 29. Demikian pada hari kedua 22 April 2025 sebelum intervensi tingkat kecemasan pada kategori berat dengan skor 28, dan setelah intervensi tingkat kecemasan menurun pada kategori sedang dengn skor 26. Sedangkan pada hari ketiga 23 April 2025, kecemasan pasien pada kategori sedang dengan skor 24, namun setelah intervensi kecemasan menurun kategori ringan dengan skor 20. Pada subjek I terlihat penurunan skor kecemasan paling tinggi diamati dihari ketiga dengan skor penurunan 4.

**Tabel 3. Hasil Observasi Implementasi Terapi Hipnosis Lima Jari pada Subjek II Ny “R”**

Hari/tgl	Waktu	Durasi	Tanda-tanda vital	Tingkat Kecemasan		Selisih
				Pre-test Skor	Post-test Skor	
Senin, 25 Apr 2025	10.00- 10.15	15 mnt	TD : 165/107 mmHg N : 109 x /menit P : 22 x/menit S : 36,5°C	32 (Berat)	31 (Berat)	1
Selasa, 22 Apr 2025	10.00- 10.15	15 mnt	TD : 160/99 mmHg N : 106 x/menit P : 20 x/menit S : 36,6°C	29 (Berat)	27 (Sedang)	2
Rabu, 23 Apr 2025	13.00- 13.15	15 mnt	TD : 155/90 mmHg N : 100 x/menit P : 23 x/menit S : 36,3°C	25 (Sedang)	22 (Sedang)	3

Sumber: Data Primer, 2025

Tabel 3 menunjukkan bahwa pada hari pertama 21 April 2025 sebelum intervensi pada subjek II, tingkat kecemasan pasien berada pada kategori berat dengan skor 32, dan setelah intervensi terapi hipnosis lima jari selama 15 menit tingkat kecemasan diamati masi pada kategori berat namun skor menurun menjadi 31. Demikian pada hari kedua 22 April 2025 sebelum intervensi tingkat kecemasan pada kategori berat dengan skor 29, dan setelah intervensi tingkat kecemasan menurun pada kategori sedang dengn skor 27. Sedangkan pada hari ketiga 23 April 2025, kecemasan pasien pada kategori sedang dengan skor 25, namun setelah intervensi kecemasan menurun kategori ringan dengan skor 22. Pada subjek I terlihat penurunan skor kecemasan paling tinggi diamati dihari ketiga dengan skor penurunan 3.

## DISKUSI

Berdasarkan hasil studi kasus pada Ny “H” dan Ny “R” terkait penerapan terapi hipnosis lima jari pada pasien hipertensi yang dilaksanakan selama tiga hari u pada tanggal 21 s/d 23 April 2025 dittemukan kesenjangan hasil pada kedua subjek.

Pada hari pertama 21 April 2025, subjek I Ny “H” diberikan terapi hipnosis lima jari pada pukul 09.00-09.15 wita didapatkan skor kecemasan setelah intervensi 29 (berat), sementara subjek II Ny “R” pada pukul 10.00-10.15 wita skor kecemasan 31 (berat). Kedua subjek mengikuti prosedur terapi dengan kooperatif dalam suasana yang tenang, sehingga dapat berkonsentrasi dengan baik selama intervensi berlangsung. Meskipun demikian, secara umum hasil implementasi terapi hipnosis lima jari pada hari pertama tidak menunjukkan perbedaan yang bermakna antara kedua subjek.

Pada hari kedua 22 April 2025, subjek I Ny “H” diberikan intervensi pada pukul 09.00-09.15 wita dengan skor kecemasan setelah intervensi 26 (sedang), sementara subjek II Ny “R” pada pukul 10.00-10.15 wita diperoleh skor kecemasan 27 (sedang). Kedua subjek mengikuti prosedur terapi dengan kooperatif dalam suasana yang tenang, sehingga dapat berkonsentrasi dengan baik selama intervensi berlangsung. Skor kecemasan diamati menurun pada kedua subjek dibandingkan pada hari pertama.

Pada hari ketiga 23 April 2025, subjek I Ny “H” diberikan terapi hipnosis lima jari pada pukul 10.00-10.15 wita didapatkan skor kecemasan setelah intervensi 24 (sedang), sementara subjek II Ny “R” pada pukul 13.00-13.15 wita skor kecemasan diamati lebih rendah yaitu 22 (sedang). Kedua

subjek mengikuti prosedur terapi dengan kooperatif dalam suasana yang tenang, sehingga dapat berkonsentrasi dengan baik selama intervensi berlangsung.

Dari hasil implementasi selama tiga hari ditemukan adanya kesenjangan pada kedua subjek, dimana pada hari pertama, penurunan skor kecemasan pada kedua subjek sama yaitu 1, demikian pada hari kedua masing-masing penurunan skor kecemasan adalah 2, namun pada hari ketiga terjadi perbedaan penurunan skor, dimana pada subjek I penurunannya adalah 4 sementara subjek II skor penurunannya 3. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan penurunan skor kecemasan antara kedua subjek dihari ketiga. Kondisi ini dapat dipengaruhi karena adanya perbedaan waktu pelaksanaan terapi, dimana pada subjek I diberikan pagi hari sementara subjek II diberikan di siang hari. Wahyudi (2019) mengemukakan bahwa hipnosis lima jari dapat memengaruhi fungsi tubuh, termasuk pernapasan, detak jantung, tekanan darah, dan koordinasi otot. Selain itu, teknik ini membantu meningkatkan daya ingat, menstabilkan suhu tubuh, serta mengatur hormon yang berhubungan dengan stress.

Berdasarkan hasil pengukuran tingkat kecemasan pada kedua responden selama penelitian, terlihat bahwa terapi hipnosis lima jari membantu menurunkan kecemasan yang dialami oleh kedua subjek. Penurunan ini diduga terkait dengan pengaruh terapi terhadap sistem limbik otak, yang berperan dalam pengaturan emosi dan respons stres. Selain itu, hipnosis lima jari memengaruhi keseimbangan hormon yang berhubungan dengan stres, sehingga membantu menstabilkan kondisi emosional pasien. Secara fisiologis, terapi ini juga berdampak pada pernapasan, detak jantung, tekanan darah, serta mengurangi ketegangan otot. Proses terapi dilakukan dalam kondisi rileks, dengan membimbing pasien memusatkan perhatian pada gambaran atau ingatan positif sambil menyentuh kelima jari secara berurutan. Teknik ini membangun hubungan antara rangsangan sentuhan pada jari dan pengalaman positif, yang memicu respons relaksasi dan menurunkan tingkat kecemasan secara efektif. (Rodianah & Aisah, 2023). Hasil ini juga mendukung teori yang dikemukakan Syukri (2019) bahwa perbedaan tingkat kecemasan yang teramati sebelum dan setelah penerapan terapi hipnosis lima jari menunjukkan bahwa intervensi ini efektif dan dapat diterapkan secara berkelanjutan untuk membantu menurunkan kecemasan pada pasien hipertensi.

Temuan studi kasus ini sejalan dengan penelitian Asep Riyana dan Rahmat (2023) yang melaporkan bahwa terapi hipnosis lima jari terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan pada pasien. Demikian dengan penelitian lain oleh Natasya et al., (2024) menunjukkan bahwa terapi hipnosis lima jari memiliki pengaruh terhadap tingkat kecemasan pada pasien hipertensi, dengan bukti adanya efek signifikan dalam menurunkan kecemasan yang dialami.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan studi kasus yang dilakukan pada Ny "H" dan Ny "R" di RS TK II Pelamonia Makassar selama tiga hari mulai tanggal 21 s/d 23 April 2025 menunjukkan bahwa skor kecemasan subjek I menurun dari 30 kategori berat dihari pertama menjadi 20 kecemasan ringan pada hari ketiga, sedangkan subjek II mengalami penurunan dari 32 kecemasan berat dihari pertama menjadi 22 kecemasan sedang dihari ketiga.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Amazihono, v. (2021). Studi kasus asuhan keperawatan psikososial dengan masalah kecemasan pada penderita hipertensi. <https://osf.io/preprints/smq7f/%0ahttps://osf.io/smq7f/download>
- Asep riyana, & rahmat, s. (2023). Application of five finger hypnosis to anxiety in hypertension patients in the cikoneng health center kabupaten ciamis. *Jurnal kesehatan mahardika*, 10(2), 66–71. <https://doi.org/10.54867/jkm.v10i2.164>
- Hasibuan, n., dlis, f., pelana, r., Sejarah, a., & mengutip, b. (2020). *Jurnal Pendidikan Kesehatan*. 9(2), 84-90
- Hening prastiwi, m. (2021). *Bagimu negeri : jurnal pengabdian masyarakat*. Pengabdian masyarakat, 125–130.

- Ilmiah, j., sandi, k., review, l., zainuddin, r., & labdullah, p. (2020). Efektivitas isometric handgrip exercise dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. 9, 615–624. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.364>
- Karini, t. A., syahrir, s., w, s. S. R., lestari, n. K., & mardiah, a. (2022). Penyuluhan sebagai upaya peningkatan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi. *Sociality: journal of public health service*, 1(1), 72–79.
- Lihawa, L., & Zainuddin, R. (2022). Tingkat Kecemasan Pasien Kanker Yang Menjalani Kemoterapi Di Masa Pandemi Covid-19: Literature Review. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 11(1), 96. <https://doi.org/10.36565/Jab.V11i1.457>
- Mahmud, y., soamole, k., zainuddin, r., & ode nuh salam, l. (2023). Penerapan streatching exercise terhadap tekanan darah pasien hipertensi. *Jurnal madising na maupe (jmm)*, 1(1), 16–21. <https://jurnal.maupe.id/jmm/index>
- Natasya, m., dewi, k., noer, r. M., & agusthia, m. (2024). Penurunan kecemasan pasien hipertensi dengan hipnosis lima jari. 18, 1203–1214.
- Ridho, m., frethernety, a., & widodo, t. (2023). Literature review hubungan stres dengan kejadian hipertensi. *Jurnal kedokteran universitas palangka raya*, 9(2), 1366–1371. <https://doi.org/10.37304/jkupr.v9i2.3571>
- Rodianah, s., & aisah, s. (2023). Penurunan Tingkat kecemasan pada pasien diabetes melitus dengan penerapan terapi relaksasi hypnosis lima jari. *Ners muda*, 4(2), 213. <https://doi.org/10.26714/nm.v4i2.8217>
- Saswati, n., Sutinah, s., & Dasuki, d. (2023). Pengaruh penerapan hypnosis lima jari untuk penurunan kecemasan pada klien diabetes melitus. *Jurnal endurance*, 5(1), 136. <https://doi.org/10.22216/jen.v5i1.4632>
- Syukri, m. (2019). Efektivitas terapi hipnosis lima jari terhadap ansietas klien hipertensi di puskesmas rawasari kota jambi tahun 2017. *Jurnal ilmiah universitas batanghari jambi*, 19(2), 353. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v19i2.678>
- Wahyudi, b. (2019). Pengaruh intervensi auditori hipnosis lima jari terhadap vital sign: tekanan darah, frekuensi nadi, frekuensi pernapasan, dan nyeri pada kline fraktur ekstremitas.
- Wahyuningsih wahyuningsih, niken sukesi, & rahayu w. (2024). Penerapan hipnotis lima jari untuk menurunkan tingkat kecemasan pada orang tua di kelurahan kalipanpur. *Alkhidmah: jurnal pengabdian dan kemitraan masyarakat*, 2(3), 35–41. <https://doi.org/10.59246/alkhidmah.v2i3.961>
- Yuspita, a. M. (2023). Efektifitas terapi hipnosis 5 jari terhadap kecemasan pada pasien hipertensi di instalasi gawat darurat (igd) rsudkaranganyar.