

Efektivitas Terapi Hipnosis Lima Jari Pada Penurunan Kecemasan Pasien Hipertensi Di Klinik Perulam Lombok

Hofizah Astutik¹, Apriani Susmita Sari²

^{1,2} Program Studi Profesi Ners, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Hamzar, Lombok Timur
E-Mail : hofizahastutik42@gmail.com

Article Info

Article history:

Received Agustus 19, 2025

Revised Agustus 22, 2025

Accepted September 03, 2025

Keywords:

Hipertensi
Hipnosis Lima Jari
Kecemasan

Keywords:

Anxiety
five-fingerhypnosis
Hypertension

ABSTRAK

Dampak dari ansietas dapat mempengaruhi stimulasi sistem saraf simpatis, yang meningkatkan frekuensi darah, curah jantung dan tahanan vaskular perifer, selain itu memacu jantung berdenyut lebih cepat serta lebih kuat, sehingga tekanan darah akan meningkat. hipnosis 5 jari merupakan terapi generalis keperawatan di mana klien melakukan hipnotis diri sendiri dengan cara klien memikirkan pengalaman yang menyenangkan dengan media lima jari. Ansietas klien hipertensi semakin meningkat dengan kurangnya pengetahuan tentang perawatan penyakit hipertensi yang dideritanya. Penderita hipertensi yang mengalami ansietas akan memperlihatkan gejala somatis (timbul gejala pada tubuh) dan rasa gugup atau ketakutan. Tujuan penelitian yaitu untuk melihat efektivitas terapi hipnosis lima jari pada kecemasan pasien hipertensi di Klinik Perulam Lombok . Bahan dan Metode Desain pada penelitian ini menggunakan desain studi kasus dilakukan secara deskriptif untuk mengetahui efektivitas terapi hipnosis lima jari pada penurunan kecemasan pasien hipertensi di klinik perulam lombok. Proses keperawatan dimulai dari pengkajian, diagnosis keperawatan, intervensi, implementasi dan evaluasi. Penetapan diagnosa keperawatan dan perencanaan keperawatan menggunakan Standar Dianosa Keperawatan (SDKI), Standar Luaran Keperawatan (SLKI) dan Standar Intervensi Keperawatan (SIKI). Sebelum melakukan terapi hipnosis lima jari tekanan darah pasien Ny.S TD:180/90 mmHg dan pasien mengatakan merasa cemas dengan tekanan darahnya yang tinggi namun setelah dilakukan terapi hipnosis lima jari selama 3x 24 jam dengan durasi 10 menit tekanan darah pasien menjadi TD: 150/80 mmHg. Sedangkan pada pasien Tn K, tekanan darah pada saat pengkajian yaitu 170/90 mmHg setelah dilakukan terapi hipnosis 5 jari tekanan darah pasien menjadi 140/80 mmHg. Hal ini membuktikan bahwa terapi Hipnosis lima jari mampu mengurangi kecemasan pada pasien Hipertensi

ABSTRACT

The impact of anxiety can affect the stimulation of the sympathetic nervous system, which increases blood frequency, cardiac output and peripheral vascular resistance, in addition to stimulating the heart to beat faster and stronger, so that blood pressure will increase. 5 finger hypnosis is a general nursing therapy in which the client performs self-hypnosis by thinking about pleasant experiences with the media of five fingers. The anxiety of hypertensive clients increases with a lack of knowledge about the treatment of their hypertension. Hypertensive patients who experience anxiety will show somatic symptoms (symptoms that appear in the body) and feelings of nervousness or fear. The purpose of this study was to determine the effectiveness of five-finger hypnosis therapy on anxiety in hypertension patients at the Perulam Lombok Clinic. Materials and Methods The design of this study used a descriptive case study design to determine the effectiveness of five-finger hypnosis therapy in reducing anxiety in hypertension patients at the Perulam Lombok Clinic. The nursing process begins with assessment, nursing diagnosis, intervention, implementation, and evaluation. Determination

of nursing diagnoses and nursing planning uses Nursing Diagnosis Standards (SDKI), Nursing Outcome Standards (SLKI), and Nursing Intervention Standards (SIKI). Before undergoing five-finger hypnosis therapy, Mrs. S's blood pressure was 180/90 mmHg and the patient said she felt anxious about her high blood pressure, but after undergoing five-finger hypnosis therapy for 3x24 hours with a duration of 10 minutes, the patient's blood pressure became 150/80 mmHg. Meanwhile, in patient Mr. K, the blood pressure at the time of the assessment was 170/90 mmHg. After undergoing five-finger hypnosis therapy, the patient's blood pressure became 140/80 mmHg. This proves that five-finger hypnosis therapy is able to reduce anxiety in hypertension patients

1. PENDAHULUAN

Hipertensi, atau tekanan darah tinggi, adalah masalah kesehatan global yang signifikan. Diperkirakan 1 dari 3 orang dewasa di seluruh dunia menderita hipertensi. Ini adalah faktor risiko utama untuk penyakit jantung, stroke, dan penyakit ginjal, yang merupakan penyebab utama kematian dan kecacatan. Jumlah kasus hipertensi di Indonesia mencapai 63.309.620 orang dengan angka kematian akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian, menurut penelitian braveheart.co.id

Menurut WHO, hipertensi atau tekanan darah tinggi didefinisikan sebagai kondisi ketika tekanan darah sistolik (angka atas) mencapai 140 mmHg atau lebih, dan/atau tekanan darah diastolik (angka bawah) mencapai 90 mmHg atau lebih. Ini juga mencakup orang yang mengonsumsi obat untuk mengontrol tekanan darah tinggi.

Di Nusa Tenggara Barat (NTB), angka kejadian hipertensi cukup tinggi. Berdasarkan data, prevalensi hipertensi di NTB mencapai 24,3%, menempatkan NTB pada peringkat ke-18 secara nasional untuk angka hipertensi tertinggi. Pada tahun 2022, terdapat 282.970 kasus hipertensi yang tercatat dalam pelayanan kesehatan di puskesmas. Kabupaten Lombok Tengah mencatat kasus hipertensi tertinggi kedua di NTB dengan 45.887 kasus.

Menurut WHO (2009), prevalensi masalah kesehatan jiwa mencapai 13% dari penyakit secara keseluruhan dan kemungkinan akan berkembang menjadi 25% di tahun 2030, prevalensi secara global ansietas ada sebanyak 11,6 % dari jumlah seluruh penduduk Indonesia atau sekitar 24.708.000 jiwa. Selain itu prevalensi ansietas di negara berkembang pada usia dewasa sebanyak 50% baik akut maupun kronis dengan perbandingan wanita dan pria 2:1 dan lebih dari 85% ansietas diakibatkan penyakit fisik, salah satu diantaranya adalah hipertensi. Ansietas dapat memicu terjadinya peningkatan adrenalin yang berpengaruh pada aktivitas jantung yaitu terjadinya vasokonstriksi pembuluh darah dan dapat meningkatkan tekanan darah (Endang ,dkk 2014). Salah satu masalah kesehatan yang dapat menyebabkan ansietas adalah penyakit hipertensi dan aspek - aspek psikologis yang menyertainya. (Winurini, 2023)

Dampak dari ansietas dapat mempengaruhi stimulasi sistem saraf simpatis, yang meningkatkan frekuensi darah, curah jantung dan tahanan vaskular perifer, selain itu memacu jantung berdenyut lebih cepat serta lebih kuat, sehingga tekanan darah akan meningkat. Dan apabila tidak segera diatasi dapat menyebabkan pendarahan (Riyadi & Purwanto, 2009). Ansietas klien hipertensi semakin meningkat dengan kurangnya pengetahuan tentang perawatan penyakit hipertensi yang dideritanya (Prasetya, 2014). Oleh karena itu, klien hipertensi yang mengalami ansietas memerlukan penanganan yang baik dalam menurunkan

ansietasnya. Penderita hipertensi yang mengalami ansietas akan memperlihatkan gejala somatis (timbul gejala pada tubuh) dan rasa gugup atau ketakutan. Gejala somatis yang dapat muncul pada ansietas seperti: kepala terasa pusing atau ringan, diare, berkeringat, kesulitan bernapas, mual dan muntah, hipertensi, palpitasi atau berdebar-debar, pupil melebar atau midriasis, gelisah, tidak bisa diam, tremor atau gemetaran, pingsan, gangguan buang air kecil. Ansietas tidak hanya menyebabkan gejala-gejala diatas, namun juga mempengaruhi proses berpikir, persepsi, dan proses belajar.

Ansietas juga dapat menyebabkan gangguan orientasi tempat, waktu, orang atau kejadian, sehingga terlihat seperti orang kebingungan (confusion). Gangguan proses belajar yang terjadi meliputi penurunan konsentrasi, dan pengulangan. Psikoterapi relaksasi yang dapat digunakan pasien hipertensi adalah Progressive Muscle Relaxation (PMR) dan terapi hipnotis lima jari. PMR merupakan gerakan mengencangkan dan melemaskan otot-otot pada bagian tubuh. Sedangkan hipnosis 5 jari merupakan terapi generalis keperawatan di mana klien melakukan hipnotis diri sendiri dengan cara klien memikirkan pengalaman yang menyenangkan dengan media lima jari (Keliat, 2011).

Menurut WHO (2009), prevalensi masalah kesehatan jiwa mencapai 13% dari penyakit secara keseluruhan dan kemungkinan akan berkembang menjadi 25% di tahun 2030, prevalensi secara global ansietas ada sebanyak 11,6 % dari jumlah seluruh penduduk Indonesia atau sekitar 24.708.000 jiwa. Selain itu prevalensi ansietas di negara berkembang pada usia dewasa sebanyak 50% baik akut maupun kronis dengan perbandingan wanita dan pria 2:1 dan lebih dari 85% ansietas diakibatkan penyakit fisik, salah satu diantaranya adalah hipertensi. Ansietas dapat memicu terjadinya peningkatan adrenalin yang berpengaruh pada aktivitas jantung yaitu terjadinya vasokonstriksi pembuluh darah dan dapat meningkatkan tekanan darah (Endang ,dkk 2014). Salah satu masalah kesehatan yang dapat menyebabkan ansietas adalah penyakit hipertensi dan aspek - aspek psikologis yang menyertainya(Winurini, 2023).

Dampak dari ansietas dapat mempengaruhi stimulasi sistem saraf simpatis, yang meningkatkan frekuensi darah, curah jantung dan tahanan vaskular perifer, selain itu memacu jantung berdenyut lebih cepat serta lebih kuat, sehingga tekanan darah akan meningkat. Dan apabila tidak segera diatasi dapat menyebabkan pendarahan (Riyadi & Purwanto, 2009). Ansietas klien hipertensi semakin meningkat dengan kurangnya pengetahuan tentang perawatan penyakit hipertensi yang dideritanya (Prasetya, 2014). Oleh karena itu, klien hipertensi yang mengalami ansietas memerlukan penanganan yang baik dalam menurunkan ansietasnya. Penderita hipertensi yang mengalami ansietas akan memperlihatkan gejala somatis (timbul gejala pada tubuh) dan rasa gugup atau ketakutan.

Gejala somatis yang dapat muncul pada ansietas seperti: kepala terasa pusing atau ringan, diare, berkeringat, kesulitan bernapas, mual dan muntah, hipertensi, palpitasi atau berdebar-debar, pupil melebar atau midriasis, gelisah, tidak bisa diam, tremor atau gemetaran, pingsan, gangguan buang air kecil. Ansietas tidak hanya menyebabkan gejala-gejala diatas, namun juga mempengaruhi proses berpikir, persepsi, dan proses belajar. Ansietas juga dapat menyebabkan gangguan orientasi tempat, waktu, orang atau kejadian, sehingga terlihat seperti orang kebingungan (confusion). Gangguan proses belajar yang terjadi meliputi penurunan konsentrasi, dan pengulangan. Psikoterapi relaksasi yang dapat digunakan pasien hipertensi

adalah Progressive Muscle Relaxation (PMR) dan terapi hipnotis lima jari. PMR merupakan gerakan mengencangkan dan melemaskan otot-otot pada bagian tubuh. Sedangkan hipnosis 5 jari merupakan terapi generalis keperawatan di mana klien melakukan hipnotis diri sendiri dengan cara klien memikirkan pengalaman yang menyenangkan dengan media lima jari (Keliat, 2011).

Pada survei pendahuluan, diketahui penderita hipertensi sebagian besar kadang muncul perasaan cemas dan sering memikirkan penyakit hipertensi yang dialaminya. Beberapa diantaranya mengatakan khawatir tentang penyakit hipertensi dan sulit tidur serta muncul perasaan yang tidak menentu. Saat ditanyakan tentang tindakan terapi hipnosis lima jari dalam mengatasi kecemasan klien hipertensi, semua penderita hipertensi tersebut mengatakan belum pernah melakukan terapi hipnosis lima jari dalam menurunkan tekanan darah. Salah satu bentuk psikoterapi yang dapat diterapkan pada klien hipertensi dengan ansietas yaitu dengan terapi hipnosis lima jari didasarkan pada teori bahwa tanda dan gejala fisiologis akan berhubungan dengan interaksi antara pikiran, perilaku dan emosi (Pedneault, 2016).

Berdasarkan penelitian Sulistyarini (2014) terapi relaksasi efektif dalam meningkatkan kualitas hidup, tekanan darah sistolik dan diastolik penderita hipertensi. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Hastuti & Arumsari (2015) ada pengaruh terapi hipnosis lima jari dalam menurunkan ansietas. Hasil penelitian yang dilakukan Endang, dkk tahun (2014) didapatkan terjadi penurunan tingkat ansietas antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Penurunan tingkat ansietas pada kelompok intervensi sebesar Menurut Setiawan (2014), manfaat dari terapi hipnosis lima jari antara lain: memberikan ketenangan batin bagi individu, mengurangi rasa cemas, khawatir dan gelisah, mengurangi ketegangan, mengurangi tekanan darah, detak jantung jadi lebih rendah dan tidur menjadi nyenyak. Tujuan penelitian ini untuk melihat efektivitas terapi hipnosis lima jari pada kecemasan pasien hipertensi di klinik perulam lombok.

2. METODE

Bahan dan Metode Desain pada penelitian ini menggunakan desain studi kasus dilakukan secara deskriptif untuk mengetahui efektivitas terapi hipnosis lima jari pada penurunan kecemasan pasien hipertensi di klinik perulam lombok. Proses keperawatan dimulai dari pengkajian, diagnosis keperawatan, intervensi, implementasi dan evaluasi. Penetapan diagnosa keperawatan dan perencanaan keperawatan menggunakan Standar Dianosa Keperawatan (SDKI), Standar Luaran Keperawatan (SLKI) dan Standar Intervensi Keperawatan (SIKI).

Subyek dalam studi kasus ini yaitu pasien hipertensi yang menjalani perawatan rutin di klinik perulam lombok pada tahun 2025 . Jumlah subyek studi kasus yang diteliti berjumlah 1 orang pasien dengan minimal perawatan selama 3 hari di klinik . Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode wawancara. Hasil anamnesis yang harus didapatkan berisi tentang identitas klien, keluhan utama, riwayat penyakit dahulu, riwayat penyakit sekarang, riwayat penyakit keluarga, pola-pola fungsi kesehatan. Data hasil wawancara dapat bersumber dari klien, keluarga dan dari perawat lainnya. Selanjutnya menggunakan metode observasi dan pemeriksaan fisik. Teknik pengumpulan data ini meliputi keadaan umum, pemeriksaan integumen, pemeriksaan sistem pernafasan, pemeriksaan sistem kardiovaskuler sistem persyarafan, sistem penglihatan, sistem pendengaran, sistem perkemihan, sistem pencernaan,

sistem muskuloskeletal, sistem endokrin, sistem reproduksi. Metode terakhir yang digunakan studi dokumentasi dan instrument. Instrumen dilakukan dengan mengambil data dari MR (Medical Record), mencatat pada status pasien, mencatat hasil laboratorium, mencatat hasil pemeriksaan diagnostik. Alat atau instrumen pengumpulan data menggunakan format pengkajian asuhan keperawatan sesuai ketentuan yang ada, status klien, data laboratorium dan pemeriksaan fisik. Penyajian data dilakukan oleh peneliti dengan cara meneliti mengumpulkan data secara langsung pada pasien dengan menggunakan format pengkajian yang telah dibuat terhadap 1 orang pasien. Pengumpulan data dilakukan pada catatan medis/status pasien, anamnesa dengan klien langsung, anamnesa dengan keluarga klien, dokter, dan perawat ruangan agar mendapatkan data yang valid. Disamping itu untuk menjaga validitas data, peneliti melakukan observasi dan pengukuran ulang terhadap data-data klien.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1 pengkajian keperawatan pada pasien hipertensi

Pengkajian Keperawatan	
Kasus 1	Saat dilakukan pengkajian pada hari Selasa , tanggal 29 Juli 2025 hari rawatan ke 3, ditemukan keluhan pasien seperti sakit kepala, nyeri tengkuk, nyeri uluhati, mual, nafsu makan pasien menurun, pasien tampak cemas , pasien susah tidur. TD:180/90 mmHg, N:120x/menit, RR:22x/menit, suhu: 36,3°C Kesadaran pasien Compos Mentis dengan GCS E3V6M5.
Kasus 2	Saat dilakukan pengkajian pada hari Rabu , tanggal 13 Agustus 2025 hari rawatan ke 2, ditemukan keluhan pasien seperti demam, pusing , nyeri tengkuk, mual, nafsu makan pasien menurun, pasien tampak cemas , pasien susah tidur. TD:170/90 mmHg, N:110x/menit, RR:22x/menit, suhu: 38,7°C,. Kesadaran pasien Compos Mentis dengan GCS E3V6M5.

Tabel 2 diagnosa keperawatan pada pasien hipertensi

No	Diagnosa Keperawatan (SDKI)
Kasus 1	a. Nyeri Akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis(D.0077) b. Ansietas berhubungan dengan kurang terpapar informasi, ancaman terhadap kematian. (D.0080) c. Defisit nutrisi berhubungan dengan kurangnya asupan makanan (D.0019)
Kasus 2	a. Nyeri Akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis(D.0077) b. Ansietas berhubungan dengan kurang terpapar informasi, ancaman terhadap kematian. (D.0080) c. Defisit nutrisi berhubungan dengan kurangnya asupan makanan (D.0019)

Tabel 3 intervensi keperawatan pada pasien hipertensi

Diagnosa keperawatan	Intervensi Keperawatan (SLKI)
Nyeri Akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis(D.0077)	1.1 Mengurangi rasa nyeri (mis. TENS, hipnosis lima jari , akupresur, terapi musik, biofeedback, terapi pijat, aromaterapi, teknik imajinasi terbimbing, kompres hangat/dingin, terapi bermain)
	1.2 Kontrol lingkungan yang memperberat rasa nyeri (mis.

		suhu ruangan, pencahayaan, kebisingan)
	1.3	Jelaskan penyebab, periode, dan pemicu nyeri
	1.4	Jelaskan strategi meredakan nyeri
	1.5	Anjurkan menggunakan analgetik secara tepat
Ansietas berhubungan dengan kurang terpapar informasi, ancaman terhadap kematian. (D.0080)	2.1	Identifikasi riwayat masalah yang dialami
	2.2	Mengidentifikasi tujuan teknik hipnosis
	2.3	Mengidentifikasi penerimaan untuk menggunakan hipnosis Terapeutik
	2.4	MemBerikan lingkungan yang nyaman, tenang dan bebas gangguan
	2.5	mengidentifikasi teknik hipnosis yang tepat (misal: hipnosis lima jari)
	2.6	Berikan umpan balik positif setelah setiap sesi
	2.7	Menganjurkan pasien tehnik relaksasi nafas dalam
Defisit nutrisi berhubungan dengan ketidakmampuan mencerna makanan (D.0019)	3.1	Mengidentifikasi status nutrisi ketidak mampuan mencerna
	3.2	Mengidentifikasi alergi dan intoleransi makanan makanan (D.0019)
	3.3	Kolaborasi dengan ahli gizi untuk menentukan jumlah kalori dan jenis nutrien jika di butuhkan. Edukasi diet (I. 12369)
	3.4	Jelaskan tujuan kepatuhan diet terhadap kesehatan. Pemantaun Nutrisi (I. 03123)
	3.5	Memonitor mual dan muntah. Pemberian obat Intravena (I. 02065)
	3.6	Memonitor tanda vital
	3.7	Menjelaskan jenis obat, alasan pemberian obat

Tabel 4 implementasi Keperawatan pada pasien hipertensi

Diagnosa keperawatan		Pelaksanaan Keperawatan	
Nyeri Akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis(D.0077)	1.1	Mengurangi rasa nyeri (mis. TENS, hipnosis lima jari , akupresur,terapi musik, biofeedback, terapi pijat,aromaterapi,teknik imajinasi terbimbing, kompreshangat/dingin, terapi bermain)	
	1.2	Kontrol lingkungan yang memperberat rasa nyeri (mis. suhu ruangan, pencahayaan, kebisingan)	
	1.3	Jelaskan penyebab, periode, dan pemicu nyeri	
	1.4	Jelaskan strategi meredakan nyeri	
	1.5	Anjurkan menggunakan analgetik secara tepat	
Ansietas berhubungan dengan kurang terpapar informasi, ancaman terhadap kematian. (D.0080)	2.1	Identifikasi riwayat masalah yang dialami	
	2.2	Mengidentifikasi tujuan teknik hipnosis	
	2.3	Mengidentifikasi penerimaan untuk menggunakan hipnosis Terapeutik	
	2.4	MemBerikan lingkungan yang nyaman, tenang dan bebas gangguan	
	2.5	mengidentifikasi teknik hipnosis yang tepat (misal: hipnosis lima jari)	
	2.6	Berikan umpan balik positif setelah setiap sesi	
	2.7	Menganjurkan pasien tehnik relaksasi nafas dalam	
Defisit nutrisi berhubungan dengan ketidakmampuan mencerna makanan (D.0019)	-	Mengidentifikasi status nutrisi ketidak mampuan mencerna	
	-	Mengidentifikasi alergi dan intoleransi makanan makanan (D.0019)	
	-	Kolaborasi dengan ahli gizi untuk menentukan jumlah kalori	

- dan jenis nutrisi jika di butuhkan. Edukasi diet (I. 12369)
- Jelaskan tujuan kepatuhan diet terhadap kesehatan. Pemantauan Nutrisi (I. 03123)
- Memonitor mual dan muntah. Pemberian obat Intravena (I. 02065)
- Memonitor tanda vital
- Menjelaskan jenis obat, alasan pemberian obat

Tabel 5 evaluasi keperawatan pada pasien hipertensi

Kasus	Diagnosa keperawatan	Evaluasi keperawatan
Kasus 1	Nyeri Akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis(D.0077)	S: P: pasien mengatakan nyeri hilang timbul Q: seperti di tusuk-tusuk R : dibagian kepala dan tengkuk S : skala nyeri 4- 5 O : pasien tampak meringis kesakitan TD: 150/80 mmHg N :100 x/menit RR: 22 x/ menit S : 36, 1 A: masalah belum teratasi P: planning di lanjutkan - Jelaskan penyebab, periode, dan pemicu nyeri - Jelaskan strategi meredakan nyeri - Anjurkan menggunakan analgetik secara tepat - Menganjurkan pasien terapi hipnosis /teknik relaksasi untuk mengurangi rasa nyeri
	Ansietas berhubungan dengan kurang terpapar informasi, ancaman terhadap kematian. (D.0080)	S: pasien mengatakan cemasnya sudah mulai berkurang setelah dilakukan terapi hipnosis O: pasien tampak mempraktekkan apa yang telah diajarkan TD: 150/80 mmHg N :100 x/menit RR: 22 x/ menit S : 36, 1 A: masalah teratasi P: planning dilanjutkan
	Defisit nutrisi berhubungan dengan ketidakmampuan mencerna makanan (D.0019)	S: pasien mengatakan mual berkurang, pasien makan ½ porsi O: pasien tampak makan dengan lahap A: masalah teratasi P: planing di hentikan
Kasus 2	Nyeri Akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis(D.0077)	S : P: pasien mengatakan nyeri hilang timbul dan menggigil di malam hari Q: seperti di tusuk-tusuk R : dibagian kepala,tengkuk dan seluruh tubuh S : skala nyeri 4- 5 O : pasien tampak meringis kesakitan

	TD: 140/80 mmHg N :123 x/menit RR: 22 x/ menit S : 37,1 °C A: masalah belum teratasi P: planning di lanjutkan - Jelaskan penyebab, periode, dan pemicu nyeri - Jelaskan strategi meredakan nyeri - Anjurkan menggunakan analgetik secara tepat - Menganjurkan pasien terapi hipnosis /teknik relaksasi untuk mengurangi rasa nyeri
Ansietas berhubungan dengan kurang terpapar informasi, ancaman terhadap kematian. (D.0080)	S: pasien mengatakan cemasnya sudah mulai berkurang setelah dilakukan terapi hipnosis O: pasien tampak mempraktekkan apa yang telah diajarkan TD: 140/80 mmHg N :110x/menit RR: 22 x/ menit S : 37, 1 A: masalah teratasi P: planning dilanjutkan
Nyeri Akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis(D.0077)	S: pasien mengatkan kadang- kadang merasa mual, nyeri ulu hati O: pasien tampak makan namun masih 1- 2 sendok makan A: masalah teratasi sebagian P: planing di lanjutkan - Kolaborasi dengan ahli gizi untuk menentukan jumlah kalori dan jenis nutrien jika di butuhkan. Edukasi diet (I. 12369) - Jelaskan tujuan kepatuhan diet terhadap kesehatan. Pemantaun Nutrisi (I. 03123) - Memonitor mual dan muntah. Pemberian obat Intravena (I. 02065) - Memonitor tanda vital - Menjelaskan jenis obat, alasan pemberian obat

Pembahasan

1. Pengkajian keperawatan

Dari hasil pengkajian didapatkan tekanan darah pasien sebelum melakukan terapi hipnosis 5 jari yaitu 180/90 mmHg sedangkan pada pasien kedua tekanan darahnya 170/90 mmHg, pasien tampak cemas dengan tekanan darahnya yang kadang-kadang naek secara tiba-tiba, sehingga ditemukan diagnosa keperawatan yaitu Ansietas berhubungan dengan kurang terpapar informasi, ancaman terhadap kematian. Pada saat di kaji pasien 1 mengatakan memang

meniliki riwayat hipertensi, sedangkan pada pasien ke 2 tidak memiliki riwayat hipertensi, sehingga pasien ke 2 memiliki cemas yang berlebihan dikarenakan tensinya yang tinggi.

2. Diagnosa keperawatan

Diagnosa pertama yang muncul pada pasien 1 dan ke 2 adalah Nyeri Akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis. pasien sering mengeluh nyeri pada bagian kepala dan tengkuk, nyeri yang dirasakan hilang timbul, nyeri seperti di tusuk tusuk sehingga pasien tampak gelisah dengan penyakit yang di deritanya.

Diagnosa kedua yang muncul adalah Ansietas berhubungan dengan kurang terpapar informasi, ancaman terhadap kematian. Ansietas merupakan perasaan khawatir, takut, atau tidak nyaman yang berlebihan dan seringkali tidak spesifik terhadap suatu hal atau situasi. Sehingga peneliti melakukan terapi hipnosis lima jari pada pasien hipertensi, terapi ini dilakukan kurang lebih selama 30 menit. Terapi hipnosis lima jari mampu mengurangi cemas yang dialami oleh pasien.

Diagnosa ketiga adalah Defisit nutrisi berhubungan dengan ketidakmampuan mencerna makanan. Pasien mengeluh mual jika ada makanan yang masuk. Namun setelah dilakukan terapi hipnosis pasien mengatakna nafsu makan sudah meningkat dan cemas yang dia rasakan menurun.

3. Intervensi dan implementasi keperawatan

Intervensi dan implementasi yang digunakan dalam penelitian tentang efektivitas terapi hipnosis lima jari pada penurunan kecemasan pasien hipertensi di klinik perulam yaitu Memberikan lingkungan yang nyaman, tenang dan bebas gangguan, mengidentifikasi teknik hipnosis yang tepat (misal: hipnosis lima jari) memberikan umpan balik positif setelah setiap sesi dan menganjurkan pasien tehnik relaksasi nafas dalam.

Ansietas pada klien hipertensi merupakan pengalaman psikologi yang tidak menyenangkan, dan membutuhkan penanganan yang tepat baik menggunakan farmakologi maupun terapi psikologi seperti hipnosis lima jari.

Manajemen farmakologi yaitu manajemen yang berkolaborasi antara dokter dengan perawat, yang menekankan pada pemberian obat yang mampu menghilangkan ansietas. Sedangkan manajemen non farmakologi merupakan manajemen untuk menghilangkan rasa cemas dengan menggunakan teknik relaksasi, yaitu pemberian tindakan hipnosis lima jari, teknik relaksasi, imajinasi terbimbing, distraksi, terapi musik. Ansietas dapat menyebabkan terjadinya peningkatan adrenalin yang akan mempengaruhi aktifitas jantung. Ketika adrenalin meningkat maka pembuluh darah akan mengalami kontraksi yang meningkat, sehingga akan meningkatkan 97 tekanan darah (Noorkasiani, 2014).

Pemberian intervensi relaksasi nafas dalam dan hipnosis lima jari dapat memberikan perasaan rileks dan menenangkan, hal ini tentu saja berpengaruh pada respon fisik klien. Ketika perasaan rileks, hormon endorphine akan di stimulasi sehingga pembuluh darah menjadi vasodilasi dan ini akan menurunkan tekanan darah.

Pada klien kelolaan, terapi hipnosis lima jari dilakukan 3 kali selama 3 hari dengan waktu kurang lebih 10 menit. Setelah intervensi diberikan perawat melakukan wawancara bagaimana perasaan pasien setelah melakukan terapi hipnosis lima jari. Pasien mengatakan perasaan lebih tenang dan lebih baik dari sebelumnya dan tekanan darah pasien setelah melakukan terapi hipnosis lima jari yaitu 150/80 mmHg.

4. Evaluasi keperawatan

- a. Diagnosa 1 : Nyeri Akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis
Berdasarkan hasil dari asuhan keperawatan pasien Ny.S yang telah dilakukan selama 3 hari, didapatkan bahwa penerapan latihan terapi hipnosis lima jari, pasien mampu mengidentifikasi rasa nyeri yang dirasakan walaupun nyeri yang dirasakan masih hilang timbul. Hasil evaluasi yang didapatkan setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 3x24 jam, Nyeri Akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis teratasi sebagian sesuai dengan kriteria hasil : Meringis menurun Sikap protektif menurun Gelisah menurun Frekuensi nadi membaik Pola tidur membaik Tekanan darah belum membaik, TD: 150/80 mmHg, N :100 x/menit ,RR: 22 x/ menit S : 36, 1. Tekanan darah normal (120/80 mmHg). Sedangkan pasien ke 2 Tn. K memiliki tekanan darah yang kadang naik dan kadang turun, nyeri hilang timbul di bagian kepala dan tengkuk dan sering menggigil di malam hari TD: 140/80 mmHg, N :110x/menit, RR: 22 x/ menit , S : 37, 1
- b. Diagnosa 2 : Ansietas berhubungan dengan kurang terpapar informasi, ancaman terhadap kematian
Hasil evaluasi yang didapatkan setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 3x24 jam pada pasien, maka ansietas berhubungan dengan kurang terpapar informasi, ancaman terhadap kematian teratasi sesuai dengan kriteria hasil : terapi hipnosis lima jari mampu mengurangi rasa cemas pada pasien hipertensi dengan memberikan lingkungan yang nyaman pada pasien tersebut.
- c. Diagnosa 3 : Defisit nutrisi berhubungan dengan ketidakmampuan mencerna makanan
Hasil evaluasi yang didapatkan setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 3x24 jam pada pasien Ny S, maka defisit nutrisi berhubungan dengan ketidakmampuan mencerna makanan teratasi sesuai dengan kriteria hasil : porsi makanan yang dihabiskan meningkat, frekuensi makan membaik (1/2 porsi), nafsu makan membaik. Sedangkan pada pasien ke 2 Tn. K nafsu makannya belum membaik dikarenakan masih merasa mual, nyeri uluhati.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil studi kasus asuhan keperawatan pada pasien hipertensi untuk mengurangi kecemasan di Klinik Perulam Lombok Kabupaten Lombok Timur tahun 2025 dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: Hasil pengkajian yang didapatkan dari pasien Ny S yaitu pasien mengeluh sakit kepala, nyeri tengkuk, nyeri ulu hati, mual, nafsu makan pasien menurun, pasien tampak cemas, pasien susah tidur. TD:180/90 mmHg, N:120x/menit, RR:22x/menit, suhu: 36,30C sedangkan pada pasien ke 2 Tn.K mengeluh pasien seperti demam, pusing, nyeri tengkuk, mual, nafsu makan pasien menurun, pasien tampak cemas, pasien susah tidur. TD:170/90 mmHg, N:110x/menit, RR:22x/menit, suhu: 38,7°C,. Kesadaran pasien Compos Mentis dengan GCS E3V6M5. Diagnosa pertama yang muncul yaitu nyeri akut, ansietas dan defisit nutrisi. Hasil yang diperoleh dari intervensi yang dilakukan oleh penulis, pada diagnosa nyeri akut yaitu Mengurangi rasa nyeri (mis. TENS, hipnosis lima jari, akupresur, terapi musik, biofeedback, terapi pijat, aromaterapi, teknik imajinasi terbimbing, kompres hangat/dingin, terapi bermain), Kontrol lingkungan yang memperberat rasa nyeri (mis. suhu ruangan, pencahayaan, kebisingan), Jelaskan penyebab, periode, dan pemicu nyeri, Jelaskan strategi meredakan nyeri, Anjurkan menggunakan analgetik secara tepat. Hal ini

bertujuan untuk mengurangi rasa nyeri pada pasien. Pada diagnosa kedua yaitu ansietas hasil yang di peroleh oleh penulis yaitu pasien mampu melakukan terapi hipnosis lima jari, yang bertujuan untuk mengurangi rasa cemas pada pasien. Pada diagnosa ketiga defisit nutrisi yaitu identifikasi status nutrisi, identifikasi alergi dan intoleransi makanan, monitor berat badan, kolaborasi dengan ahli gizi untuk menentukan jumlah kalori dan jenis nutrien jika di butuhkan, jelaskan tujuankepatuhan diet terhadap kesehatan, monitor mual dan muntah, monitor tanda vital, jelaskan jenis obat, dan alasan pemberian. Pada diagnosa pertama intervensi teratasi sebagian sedangkan pada diagnosa kedua dan ketiga intervensi teratasi.

REFERENSI

- Agnes Silvina Marbun, dkk. (2019). Efektivitas Terapi Hipnotis Lima Jari Terhadap Kecemasan Ibu Pre Partum Di Klinik Chelsea Husada Tanjung Beringin Kabupaten Serdang Bedagai.
- Akmal, et. al. (2016).Praktik dan Aplikasi Keperawatan Jiwa Komunitas.Jakarta : ArRuzz Media.
- Alimansur, M., & Anwar, M. C. (2013). Efek Relaksasi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. Jurnal Ilmu Kesehatan, 2(1), 74–82
- Ardiansyah, M. (2012) Medikal Bedah Untuk Mahasiswa. Jogjakarta: DIVA Press.
- Astuti, R. T.,Amin, M. K., & Purborini, N. (2017). Efektifitas Metode Hipnoterapi Lima Jari (HP Majar) Terhadap Tingkat Stres Akademik Remaja Di SMK Muhammadiyah 2 Kabupaten Magelang. Journal of Holistic Nursing Science, 4(1), 1-9
- Beny Wahyudi (2019). Pengaruh Intervensi Auditori Hipnosis Lima Jari terhadap Vital Sign: Tekanan Darah, Frekwensi Nadi, Frekwensi Pernapasan, dan Nyeri pada Kien Fraktur Ekstremitas. Quasy Experimental Study
- Bistara, D.N. dan Kartini, Y. (2018).Hubungan Kebiasaan Mengkonsumsi Kopi dengan Tekanan Darah Pada Dewasa Muda.Jurnal Kesehatan Vokasional Vol. 3 No. 1.
- Feilin Tanita, Teguh Budi Santosa, Debree Septiawan, Rochmaningtyas Hidayah Setyaningrum, Yusup Subagio Sutanto (2019). Efektivitas Hipnoterapi untuk Mengendalikan Nyeri pada Pasien yang Dilakukan Bronkoskopi di RSUD Dr. Moewardi Surakarta. Smart Medical Journal
- Gerald C. Davision. (2006) Psikologi Abnormal edisi ke-9. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Gracia (2017), Hubungan tekanan darah dengan tingkat kecemasan pada lansia Santa Angela di Samarinda, Media Sain Volume 1
- Hananta I.P.Y., Freitag H (2011). Deteksi Dini dan Pencegahan Hipertensi dan Stroke. Yogyakarta: MedPress.
- Iswahyuni, S. (2017) „Hubungan Antara Aktifitas Fisik Dan Hipertensi Pada Lansia“, Profesi (Profesional Islam) : Media Publikasi Penelitian, 14(2), p. 1. doi: 10.26576/profesi.155.
- Jeffrey S. Nevid (2005) Psikologi Abnormal/Edisi Kellima/Jilid 1. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Kasandra, Oemardi . (2003) Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi. Jakarta: Kreatif Medi
- Khusnul Maulidyah, (2015) “Skripsi Bimbingan Konseling Islam dengan Cognitive Behavior Therapy untuk Mengurangi Kecemasan Akibat Culture Shock Mahasiswi dari Malaysia di UIN Sunan Ampel Surabaya” . Surabaya
- Groho (2016). Pengaruh intervensi teknik relaksasi lima jari terhadap fatigue klien Ca Mammae di RS Tugurejo Semarang. Tesis Keperawatan. Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.