

**PENGARUH HIPNOTIS LIMA JARI TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN PADA LANSIA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS DANGUNG-DANGUNG KECAMATAN GUGUAK
TAHUN 2020**

Engla Rati Pratama¹, Siska Damaiyanti², Yessy Riani³

^{1,2,3} STIKes Yarsi Sumbar Bukittinggi

email : englaratipratama@gmail.com

Abstrak

Hipertensi lebih sering terjadi terutama pada lansia dan dapat menimbulkan gangguan psikologis seperti gangguan cemas (ansietas) yang dapat diatasi dengan tindakan nonfarmakologis, salah satunya Teknik Relaksasi Hipnoterapi Lima Jari. Study pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Danggung-Danggung didapatkan data jumlah kunjungan lansia hipertensi 262 orang dari bulan Januari sampai Juni 2019 dan wawancara kepada 4 orang mereka mengatakan cemas dengan penyakitnya dan belum tahu dengan teknik hipnotis Lima Jari. Tujuan Penelitian untuk mengetahui “Pengaruh Hipnotis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Danggung-danggung Kecamatan Guguak Tahun 2019.”. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa rerata skor kecemasan sebelum yaitu 22,11 yaitu kategori kecemasan sedang. Dan setelah dilakukan intervensi menurun menjadi 14,72 yaitu kategori kecemasan ringan. Dengan $p_value\ 0,000 < \alpha = 0,05$ dan $t\ hitung\ sebesar\ 8,518$ lebih besar dari nilai $t\ tabel$ sebesar 2,119, dimana adanya Pengaruh Hipnotis Lima Jari terhadap penurunan Tingkat Kecemasan pada Pasien Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Danggung-danggung. Kesimpulan: Terdapat pengaruh Hipnotis Lima Jari terhadap Tingkat Kecemasan lansia Hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Danggung-danggung Kecamatan Guguak Tahun 2020. Saran kepada tenaga kesehatan untuk bisa menerapkan Terapi *hipnotis lima jari* untuk mengurangi tingkat kecemasan yang dialami oleh lansia dengan hipertensi.

Kata kunci : Hipnotis, Ansietas, Lansia, Hipertensi

PENDAHULUAN

Hipertensi atau yang sering disebut dengan tekanan darah tinggi adalah suatu kondisi di mana tekanan darah mengalami peningkatan yang persisten. Setiap kali jantung berdetak, maka jantung akan memompa darah ke pembuluh darah, kemudian membawa darah ke seluruh tubuh. (WHO,2015). Hipertensi atau dikenal dengan peningkatan tekanan darah merupakan permasalahan terbesar dalam masyarakat secara global dan berkontribusi dalam komplikasi penyakit kardiovaskuler dimana sekitar 1,13 Miliar orang di dunia

menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 Miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 10,44 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya. (WHO, 2015).

Data Riskesdas tahun 2018 menyebutkan bahwa penyakit terbanyak pada lanjut usia di Indonesia adalah penyakit hipertensi yang menempati posisi pertama dengan presentase umur 55-64

tahun, 55,2%, umur 65-74 tahun 63,2%, umur di atas 75 tahun semakin meningkat 69,5%.

Menurut data Profil Sumatera Barat tahun 2017, terdapat kasus hipertensi yang terdeteksi melalui pengukuran tekanan darah sebanyak 249.354 kasus, Kabupaten dan Kota yang memiliki angka tertinggi penderita hipertensi yaitu Kabupaten 50 Kota 33,5%, Kota Bukittinggi 30,8%, Kota Padang 28,5%, Kota Solok 25%, dan Kabupaten Padang Pariaman 20,2%.

Menurut Kusumawati dan Hartono, (2015) mengatakan bahwa penyakit hipertensi pada lansia bisa mempengaruhi psikologisnya yaitu kecemasan, kecemasan pada lansia bisa berdampak pada keadaan lebih lanjut jika tidak ditangani dengan baik seperti frustrasi, depresi sehingga perlu dilakukan terapi untuk mengatasi masalah kecemasannya. Kecemasan (ansietas) ini dapat diatasi dengan beberapa cara, salah satu terapi farmakologi dan terapi non farmakologi. Terapi farmakologi seperti obat anti cemas (anxiolytic), sedangkan terapi non farmakologi seperti, terapi tertawa, terapi kognitif, relaksasi hipnotis lima jari (Keliat, 2011).

Teknik Hipnotis lima jari merupakan suatu bentuk pengalihan situasi self Hipnotis yang dapat menimbulkan efek relaksasi, sehingga akan mengurangi kecemasan, ketegangan, dan stres dari pikiran seseorang yang dapat berpengaruh pada pernafasan, denyut jantung, denyut nadi, tekanan darah, mengurangi ketegangan otot, memperkuat ingatan pengeluaran hormone yang dapat memicu timbulnya kecemasan, dan mengatur *hormone* yang berkaitan dengan stres (Hastuti dan Arumsari, 2015). Penelitian yang sama dilakukan lagi ditahun berikutnya oleh Nofrida (2018) dengan judul Efektifitas Terapi Hipnotis Lima Jari Terhadap Ansietas Klien Hipertensi masih diperoleh hasil yang sama yaitu adanya pengaruh hipnotis lima jari terhadap kecemasan pada lansia dengan hipertensi.

Menurut data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kabupaten Lima Puluh Kota, Puskesmas Dandung-dandung menduduki peringkat pertama dalam kasus lansia dengan hipertensi, yang diikuti oleh Puskesmas

Mungka, Puskesmas Gunung Omeh dan Puskesmas Koto Baru.

Survey awal yang dilakukan peneliti bahwa data yang diperoleh di Puskesmas Dandung-dandung menunjukkan bahwa untuk kasus lansia dengan hipertensi dari bulan Januari sampai Juni 2019 sejumlah ≤ 262 orang. Hasil wawancara terhadap 4 lansia hipertensi (3 perempuan dan 1 laki-laki) mereka mengatakan kadang merasa takut dan terus berfikir tentang kondisi penyakitnya, mereka merasa khawatir tentang penyakit hipertensi. Saat ditanyakan tentang tindakan Hipnotis lima jari mereka mengatakan belum pernah mendengar bahwa Hipnotis lima jari. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh hipnotis lima jari terhadap tingkat kecemasan pada lansia hipertensi di wilayah kerja puskesmas dangung-dandung kecamatan guguk tahun 2020.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden Menurut Jenis Kelamin, Pekerjaan, pendidikan, status perkawinan

Kategori	N	F
Laki-laki	7	38,9
Perempuan	11	61,1
Total	18	100
Bekerja	11	61,1
Tidak bekerja	7	38,9
Total	18	100
SD	11	38,9
SMP	5	27,8
SMA	2	11,1
D3/S1	4	22,2
Total	18	100
Menikah	6	22,3
Duda/ janda	12	66,7
Total	18	100

Berdasarkan tabel 1 pada penelitian ini dapat dilihat karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin terdapat laki-laki sebanyak 7 orang (38,9%) dan perempuan sebanyak 11 orang (61,1%). Hasil penelitian ini dapat dilihat pada karakteristik responden kriteria Pendidikan terdapat 7 orang (38,9%) berpendidikan SD, 5 orang (27,8%) berpendidikan SMP, 2 orang (11,1%) berpendidikan SMA, sisanya 4 orang (22,2%) berpendidikan D3/S1. Karakteristik

responden berdasarkan kriteria Pekerjaan terdapat 11 orang (61,1%) kategori bekerja dan 7 orang (38,9%) kategori tidak bekerja. Karakteristik responden kriteria Status Pernikahan terdiri dari 6 orang (33,3%) kategori menikah, dan 12 orang lagi (66,7%) kategori Duda/janda

Rerata Skor Tingkat Kecemasan Sebelum dilakukan Hipnotis Lima Jari

Tabel 2. Distribusi Rerata Tingkat Kecemasan Sebelum dilakukan Hipnotis Lima Jari Pada Lansia Hipertensi Di wilayah Kerja Puskesmas Dandung-dandung Kecamatan Guguak Tahun 2020

N	Mean	Min	Max	SD	STD mean error
18	22,11	16	26	3,270	0,771

Dari Tabel 2 diatas jelas terlihat nilai rata-rata Tingkat Kecemasan pada pasien Lansia Hipertensi sebelum dilakukan Hipnotis Lima Jari yaitu 22,11 kategori kecemasan sedang dari total 18 responden. Dengan Skor kecemasan Tertinggi 26 dan terendah 16, dengan nilai standar deviasi 3,270.

Rerata tingkat kecemasan Sesudah dilakukan Hipnotis Lima Jari

Tabel 3. Distribusi Rerata Tingkat Kecemasan Sesudah dilakukan Hipnotis Lima Jari Pada Lansia Hipertensi Di wilayah Kerja Puskesmas Dandung-dandung Kecamatan Guguak tahun 2020

N	Mean	Min	Max	SD	STD mean error
18	14,72	9	18	3,19	0,745

Dari Tabel 3 diatas jelas terlihat nilai rata-rata Tingkat Kecemasan pada pasien Lansia Hipertensi sesudah dilakukan Hipnotis Lima Jari yaitu 14,72 kategori kecemasan ringan dari total 18 responden. Dengan skor kecemasan Tertinggi 18 dan terendah 9, dengan nilai standar deviasi 3,159.

Perbedaan Tingkat Kecemasan Sesudah dilakukan Hipnotis Lima Jari Pada Lansia Hipertensi Di wilayah Kerja Puskesmas Dandung-dandung Kecamatan Guguak

Tabel 3. Perbedaan Tingkat Kecemasan Sesudah dilakukan Hipnotis Lima Jari Pada Lansia Hipertensi Di wilayah Kerja Puskesmas Dandung-dandung Kecamatan Guguak Tahun 2020

Kecemasan	N	Mean	Min	max	SD	P value	Nilai t
Pretest	18	22,11	16	26	3,270	0,000	8,518
posttest	18	14,72	9	18	3,159		

Berdasarkan Tabel 3 dapat diketahui bahwa Tingkat Kecemasan pada pasien Lansia Hipertensi setelah dilakukan *Hipnotis Lima Jari* mengalami penurunan kecemasan. Dimana pada sebelum dilakukan Hipnotis Lima Jari ditemukan bahwa dari 18 responden yang diteliti memiliki rata-rata kecemasan 22,11 kategori kecemasan sedang. Sedangkan pada setelah dilakukan Hipnotis Lima Jari ditemukan rata-rata kecemasan menurun menjadi 14,72 kategori kecemasan ringan.

PEMBAHASAN

Rerata skor kecemasan sebelum dilakukan hipnotis lima jari

Dari hasil penelitian yang dilakukan ditemukan Rerata skor kecemasan Sebelum dilakukan Hipnotis Lima Jari pada lansia dengan hipertensi adalah 22. Dengan skor tertinggi 26 dan terendah 16. Dengan hasil 5 orang (27,8%) kategori kecemasan ringan, 13 orang (72,2%) kategori kecemasan sedang.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Syukri (2017) dengan judul Efektivitas Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Ansietas Klien Hipertensi di Puskesmas Rawasari Kota Jambi Tahun 2017. Diperoleh hasil univariat, bahwa kecemasan sebelum dilakukan Hipnotis Lima Jari lebih tinggi pada kategori ansietas berat yaitu 20 orang (60,1%) dari total 33 orang responden.

Penyebab kecemasan pada lansia bisa berupa perubahan fisik, penyakit degeneratif dan kronik, kesepian, takut kehilangan kebebasan,

takut menghadapi kematian (Yustinus, 2010), hal ini didukung bahwa salah satu penyakit yaitu hipertensi pada lansia bisa mempengaruhi psikologisnya yaitu kecemasan.

Menurut penelitian yang sudah dilakukan penelitian pada Lansia di wilayah kerja Puskesmas Dangung-dangung, peneliti menemukan lansia yang mengalami stress dengan hipertensi disebabkan oleh beberapa faktor yang dimiliki dan dialami lansia. Diantaranya lansia dengan hipertensi rata-rata telah menderita hipertensi dari usia sebelum usia 55 tahun. Saat dilakukan wawancara pada lansia dengan hipertensi, lansia mengatakan saat awal didiagnosis dokter menderita hipertensi, lebih sebagian besar mengatakan cemas dengan kondisinya, ketakutan akan keharusan untuk meminum obat seumur hidup hingga ketakutan akan terjadinya penyakit yang lebih berbahaya seperti stroke.

Berdasarkan hasil penelitian, kecemasan yang terjadi pada lansia hipertensi yang berada di wilayah kerja Puskesmas Dangung-dangung disebabkan tidak adanya penanganan yang diberikan untuk mengatasi kecemasan yang diderita lansia. Terapi yang diberikan hanya berupa farmakologis yaitu obat untuk menurunkan tekanan darah saja. Sedangkan pada masalah kecemasan yang dialami lansia hanya diasumsikan keluarga sebagai beban pikiran yang di alami lansia.

Rerata Skor kecemasan Sesudah dilakukan Hipnotis Lima Jari

Dari hasil penelitian yang dilakukan, pada tabel ditemukan pada lansia yang mengalami hipertensi di wilayah kerja puskesmas Dangung-dangung rerata skor kecemasan Sesudah dilakukan Hipnotis Lima Jari adalah 15. Dengan skor tertinggi 18 dan terendah 9. Dengan hasil lebih sebagian 12 orang (66,7%) kategori kecemasan ringan, dan 6 orang (33,3%) kategori tidak ada kecemasan.

Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Slametningsih (2016) dengan judul penelitian *self-hypnosis* dan kecemasan pada pasien hipertensi di puskesmas kelurahan Pademangan barat 1 jakarta utara.

Diperoleh hasil univariat sebelum dilakukan Hipnotis lima jari terdapat 4 orang (28,6%) kategori kecemasan Ringan, 6 orang (42,8%) kategori kecemasan sedang, dan 4 orang (28,6%) kecemasan berat. Kemudian mengalami perubahan setelah melakukan Hipnotis Lima Jari yaitu menjadi terdapat 8 orang (57,1%) kategori Tidak ada kecemasan, 3 orang (21,4%) kategori kecemasan ringan, dan 3 orang (21,4%) kategori kecemasan sedang dari total 14 orang responden yang diteliti.

Pada penelitian ini peneliti menemukan bahwa lansia yang menjadi responden dengan hipertensi mengalami kecemasan setelah dilakukan teknik Hipnotis Lima Jari, mengalami perubahan status psikologis yang signifikan hal ini disebabkan oleh terapi hipnotis lima jari mengakibatkan atau memberikan relaksasi pada pasien sehingga kecemasan yang dialami oleh lansia dengan hipertensi mengalami penurunan. Responden pun mengatakan bahwa gejala atau gangguan yang biasanya dialami menjadi berkurang seperti meningkatkan istirahat pasien, gangguan pola tidur berkurang, emosi jadi lebih terkontrol, gangguan fisik berkurang, hingga pasien terlihat lebih segar saat bangun di pagi hari dan lebih bersemangat dalam menjalani kehidupannya.

Pengaruh Hipnotis Lima Jari terhadap penurunan Tingkat Kecemasan pada Pasien Hipertensi lansia

Penelitian ini menemukan bahwa terdapat perbedaan skor kecemasan yang dialami oleh lansia dengan hipertensi di wilayah kerja puskesmas Dangung-dangung yang menjadi responden, dimana sebelum dan sesudah dilakukan Hipnotis Lima Jari yaitu 22 dan 15. Dengan standar deviasi 3,680 dan nilai *p-value* 0,000. Artinya adanya Pengaruh Hipnotis Lima Jari terhadap penurunan Tingkat Kecemasan pada Pasien Hipertensi lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Dangung-dangung Kecamatan Guguk.

Hipnosis lima jari adalah suatu teknik distraksi pemikiran diri dengan menghipnosis diri sendiri. Hipnosis lima jari mampu menurunkan kecemasan seseorang dengan tujuan Mengurangi stress, mengurangi kecemasan. Hipnotis lima jari dilakukan selama 10 menit

(Keliat, 2013). Ciptakan lingkungan yang nyaman, bantu klien untuk mendapatkan posisi istirahat yg nyaman duduk atau berbaring, latih klien untuk menyentuh keempat jari dengan ibu jari tangan, minta klien untuk tarik nafas dalam sebanyak 2-3 kali, minta klien untuk menutup agar mata rileks, dengan diiringi music (jika klien mau), pandu klien untuk menghipnotis dirinya sendiri (Setiawan, 2014).

Hasil penelitiandidapatkan bahwa terdapat efektifitas terapi hipnotis 5 jari terhadap kecemasan karena terjadi relaksasi yg didapatkan ketika dilakukan terapi hypnosis lima jari tersebut. Melalui teknik hypnosis lima jari dapat menurunkan kecemasan karena di dalam terapi tersebut terjadi kenyamanan dan rileks sehingga kline yg awalnya mengalami cemas yg akan berkurang.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 18 responden sebelum dilakukan Hipnotis Lima Jari pasien Lansia dengan Hipertensi hampir sebagian mengalami kecemasan kategori sedang. Tingginya tingkat kecemasan yang diambil sebelum dilakukan Hipnotis Lima Jari diakibatkan terdapat beberapa responden yang terlalu memikirkan rasa gangguan tidur istirahat, pencernaan, berkemih dan lain-lain yang dirasakan. Stress yang diakibatkan kurang tidur membuat semakin tingginya tekanan darah. Belum lagi pengontrolan makanan yang harusnya dilakukan oleh penderita hipertensi. Partisipasi dari keluarga dalam perawatan pada pasien hipertensi pun sangat dibutuhkan.

KESIMPULAN

Rerata Skor Kecemasan Pada pasien Lansia Hipertensi sebelum dilakukan *Hipnotis Lima Jari* yaitu 22,11 kategori kecemasan sedang. Rerata Skor Kecemasan Pada pasien Lansia Hipertensi sesudah dilakukan *Hipnotis Lima Jari* yaitu 14,72 kategori kecemasan ringan. Terdapat Pengaruh Hipnotis Lima Jari terhadap penurunan Tingkat Kecemasan pada Pasien Lansia Hipertensi dengan nilai t hitung 8,518 lebih besar dari nilai t tabel 2,119 serta nilai p -value 0,000. Artinya adanya Pengaruh Hipnotis Lima Jari terhadap penurunan Tingkat Kecemasan pada Pasien Lansia Hipertensi di

Wilayah Kerja Puskesmas Dandung-dandung Kecamatan Guguak.

REFERENSI

- Anwar.B (2009). *Hubungan Penyakit Jantung Koroner dan Hipertensi* : Jurnal volume 10 nomor 2 mei 2009
- Asmaidi.(2008) *Konsep Dasar Keperawatan*, Jakarta: EGC
- Badan penelitian dan kementerian kesehatan RI (2018). Riset kesehatan dasar Riskesdas (2018)
- Hastuti, R & Arumsari (2015) *Pengaruh Terapi Hipnotis Lima jari Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi di Stikes Muhammadiyah Klaten* : Jurnal keperawatan
- Heniningsih. (2014), ”*Gambaran Tingkat Ansietas Pada Lansia di Panti Wredha DharmaBakti kasih “skripsi*. Surakarta : Srogram studi S-1 Keperawatan,Ktikes kusuma Husada Surakarta
- Keliat (2013). *Ilmu Keperawatan Jiwa Komunitas*. Jakarta : Elseiver
- Keliat (2015). *Standart Asuhan Keperawatan Jiwa (Gangguan, Risiko dan Sehat)*. Jakarta :Fakultas Keperawatan UI
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2014. Infodatin Hipertens, Jakarta : Indonesia
- Kemenkes kesehatan RI.(2014). Infodatin : Pusat Data Dan Informasi Kementerian Kesehatanri, Situasi Dan Analisi Lanjut Usia.diakses 29 maret 2017, dari [Http://www.dekses/go.id/reSource/download/pusdatin](http://www.dekses/go.id/reSource/download/pusdatin) (profil kesehatan-indonesia/2014.pdf)
- Kusumawati.F dan Hartono Y. 2015 *Buku Ajar Keperawatan Jiwa* , Jakarta : salemba medika
- Long, B.C (2010).*Perawatan Medikal Bedah*, Bandung : Yayasan BTPK Padjajaran
- Notoadmojo, (2014). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Nugroho, (2010). *Keperawatan Gerontik*. Buku keperawatan EGC: Jakarta
- Padila (2013),*Asuhan Keperawatan Penyakit Dalam*. Yogyakarta : Nuhamedika
- Probowo (2014). *Konsep Dan Aplikasi Asuhan Keperawatan Jiwa*. Yogyakarta : Nuha Medika

- Puskesmas dangung-dangung (2019). Laporan bulanan LB I tahun 2019. Dokumen Puskesmas dangung-dangung (2019). *Profil Puskesmas Dangung-Dangung 2019*. Dokumen
- Setiawan (2014). *Strategi Pelaksanaan Ansietas*. <https://www.wordpress.com/>.
- Susanti, Nofrida dkk (2018) Pengaruh hipnotis lima jari terhadap ansietas klien hipertensi di Puskesmas rawasari jambi, Jurnal keperawatan
- Slametiningsih dkk (2017) *Pengaruh Self Hipnotis Terhadap Kecemasan Pada Pasien Lansia Dengan Hipertensi Di Puskesmas Kelurahan Pademangan Barat 1 Jakarta Utara*: Jurnal keperawatan
- Stuart (2016). *Prinsip dan Praktek keperawatan Kesehatan Jiwa*., Jakarta : EGC
- Syukri,M (2017) *Pengaruh Hipnotis Lima Jari Terhadap Ansietas Lansia Dengan Hipertensi Di Puskesmas Rawosari Jambi*. Jurnal keperawatan
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Stanley, M. Patricia,G.B.(2017). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik edisi 2*. Jakarta: EGC
- Triyanto, E (2014) *Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Yogyakarta: graha ilmu
- Widodo, dkk (2016) *Pengaruh Hipnotis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Sirkumsisi di Tempat Praktek Mandiri Mulyorejo Sukun Malang*: Jurnal keperawatan
- Widyanto,F.C dan tribowo, C.(2013) *Trend Disease Trend Penyakit Saat Ini*, Jakarta: transinfo Media
- World health organization. *A Global Brief On Hypertension Silent Killer, Global Public Health Crisis*. 2015
- World Health Organization (WHO) (2015), Kemenkes RI (2019) : Jakarta
- Yusuf,Susi,febriani.(2015).*Metodologi penelitian Kesehatan*. ISBN:123456-18. Padang sidempuan:darmais press.
- Urden,L,D.Stacy,K.M.,Lough