

Gambaran Teknik Hipnosis Lima Jari Dalam Mengatasi Kecemasan Pada Pasien Hipertensi

Vina Audhia¹, Madepan Mulia², Dewi Damayanti³

^{1,2,3} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panca Bhakti Bandar Lampung

*Email: madepan@pancabhakti.ac.id

Abstract

Hypertension is a disorder of the blood vessels which causes the supply of oxygen and nutrients carried by the blood to be blocked to the tissues that need them. Clients with hypertension have difficulty sleeping and tend to think that their blood pressure can increase at any time, resulting in clients experiencing anxiety. The purpose of this study was to determine the level of anxiety in patients with hypertension before and after being given the five-finger hypnosis technique in the Gedong Air Health Center in Bandar Lampung. The method in this study used nursing action in the form of a five-finger hypnosis technique on 2 patients who experienced hypertension who were reported in the form of a case study. The results showed that after being given nursing action in the form of a five-finger hypnosis technique on the two participants there was a decrease in anxiety levels. The conclusion of this study is that the nursing action in the form of a five-finger hypnosis technique can reduce anxiety in patients with hypertension.

Keywords: Anxiety, Hypertension, Five Finger Hypnosis

Abstrak

Hipertensi merupakan gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi yang dibawa oleh darah terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkan. Klien dengan hipertensi mengalami kesulitan untuk tidur dan cenderung memikirkan tekanan darahnya sewaktu-waktu bisa saja meningkat sehingga mengakibatkan klien mengalami kecemasan. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui tingkat kecemasan pada pasien yang mengalami hipertensi sebelum dan sesudah diberikan teknik hipnosis lima jari di Wilayah Kerja Puskesmas Gedong Air Bandar Lampung. Metode dalam penelitian menggunakan tindakan keperawatan berupa teknik hipnosis lima jari terhadap 2 orang pasien yang mengalami hipertensi yang dilaporkan dalam bentuk studi kasus. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikan tindakan keperawatan berupa teknik hipnosis lima jari pada kedua partisipan terjadi penurunan tingkat kecemasan. Kesimpulan dari penelitian ini bahwa tindakan keperawatan berupa teknik hipnosis lima jari dapat menurunkan kecemasan pada pasien yang mengalami hipertensi.

Kata Kunci: Kecemasan, Hipertensi, Hipnosis Lima Jari

1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan suatu gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi yang dibawa oleh darah terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkan. Penyakit ini telah menjadi masalah utama dalam kesehatan masyarakat di negara maju maupun di negara berkembang (Saswati, dkk. 2018). Menurut *World Health Organization* (WHO), hampir seluruh dunia memiliki tekanan darah tinggi. Prevalensi hipertensi terus meningkat tajam dan diprediksi pada tahun 2025 sebanyak 29% orang dewasa di seluruh dunia terkena hipertensi. Hipertensi telah mengakibatkan kematian sekitar 8 juta orang setiap tahun, dimana 1,5 juta kematian terjadi di Asia Tenggara dari 1/3 populasinya. Sedangkan prevalensi penyakit hipertensi di Indonesia terjadi peningkatan dari 7,6% tahun 2007 menjadi 9,5%.

Menurut penelitian yang dilakukan Syukri (2017), penderita hipertensi yang mengalami kecemasan akan memperlihatkan gejala somatis (timbul gejala pada tubuh) dan rasa gugup atau ketakutan. Gejala somatis yang dapat muncul pada kecemasan seperti kepala terasa pusing, diare, berkeringat, kesulitan bernapas, mual dan muntah, hipertensi, palpasi atau berdebar-debar, pupil

melebar atau midrasis, gelisah, tidak bisa diam, tremor atau gemetaran, pingsan dan gangguan buang air kecil. Kecemasan tidak hanya menyebabkan gejala-gejala di atas, namun juga mempengaruhi proses berpikir, persepsi dan proses belajar. Kecemasan 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 (Syukri, 2017).

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. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Hastuti & Arumsari (2015), ada pengaruh terapi hipnosis lima jari dalam menurunkan kecemasan. Hasil penelitian yang dilakukan Astuti (2017) menyatakan bahwa terjadi penurunan tingkat kecemasan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat tingkat kecemasan pada pasien yang mengalami hipertensi sebelum dan sesudah diberikan teknik hipnosis lima jari di Wilayah Kerja Puskesmas Gedong Air Bandar Lampung.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan desain studi kasus (*case report*). Penelitian melibatkan 2 orang pasien yang mengalami hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Gedong Air Bandar Lampung, tingkat kesadaran *compos mentis*, mampu berkomunikasi dengan baik dan bersedia menjadi subyek penelitian. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah alat ukur *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)* untuk mengukur tingkat kecemasan dan Standar Operasional Prosedur (SOP) teknik hipnosis lima jari.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Subyek pertama bernama Ny. S dengan usia 53 tahun, beragama islam, dengan diagnosa medis hipertensi. Klien mengatakan mempunyai riwayat penyakit hipertensi sejak 3 tahun yang lalu. Saat ini pasien mengatakan hanya mengontrol penyakitnya ke Puskesmas Gedong Air Bandar Lampung. Kondisi saat dilakukan pengkajian pada Hari Kamis, 23 Juli 2020 pukul 11.00 WIB sebelum dilakukan teknik hipnosis lima jari pasien mengatakan sering merasakan pusing, nyeri di bagian tengkuk dan merasakan khawatir dengan kesehatannya.

Sedangkan subyek 2 bernama Ny. M dengan usia 49 tahun, beragama islam, dengan diagnosa medis hipertensi. Klien mengatakan mempunyai riwayat penyakit hipertensi sejak 1 tahun yang lalu. Saat ini pasien mengatakan hanya mengontrol penyakitnya ke Puskesmas Gedong Air Bandar Lampung. Kondisi saat dilakukan pengkajian pada Hari Kamis, 23 Juli 2020 pukul 14.00 WIB sebelum dilakukan teknik hipnosis lima jari pasien mengatakan sering merasakan pusing, nyeri di bagian tengkuk dan merasakan khawatir dengan kesehatannya.

Sebelum klien diberikan teknik hipnosis lima jari, klien Ny. S dan Ny. M telah mengonsumsi obat hipertensi amlodipine 5 mg pada pukul 20.00 WIB. Pada kedua subyek dilakukan penerapan yaitu klien 1 pada pukul 11.00 WIB 3 hari berturut-turut di jam yang sama dan klien 2 diberikan penerapan pada pukul 14.00 WIB 3 hari berturut-turut di jam yang sama. Sebelum dilakukan penerapan teknik hipnosis lima jari terlebih dahulu klien dilakukan pengukuran tekanan darah, kemudian mulai dilakukan pengisian kuisioner kecemasan untuk mengukur tingkat kecemasan lalu selanjutnya dilakukan teknik hipnosis lima jari sesuai Standar Operasional Prosedur (SOP). Teknik hipnosis lima jari dilakukan selama 15-20 menit. Pada saat dilakukan teknik hipnois lima jari kedua partisipan tampak antusias mengikuti teknik hipnosis lima jari.

Tabel 1
Tingkat Kecemasan Sebelum Diberikan Teknik Hipnosis Lima Jari
Pada Pasien Hipertensi (n=2)

Klien	Skor Kecemasan	Tingkat Kecemasan
Ny. S	29	Cemas Berat
Ny. M	27	Cemas Sedang

Berdasarkan Tabel 1 di atas diketahui bahwa sebelum diberikan teknik hipnosis lima jari, skor kecemasan pada Ny. S adalah 29 dengan tingkat cemas berat dan skor kecemasan pada Ny. M adalah 27 dengan tingkat cemas sedang.

Tabel 2
Tingkat Kecemasan Sesudah Diberikan Teknik Hipnosis Lima Jari
Pada Pasien Hipertensi (n=2)

Klien	Skor Kecemasan	Tingkat Kecemasan
Ny. S	20	Cemas Ringan
Ny. M	19	Cemas Ringan

Berdasarkan Tabel 2 di atas diketahui bahwa sebelum diberikan teknik hipnosis lima jari, skor kecemasan pada Ny. S adalah 20 dengan tingkat cemas ringan dan skor kecemasan pada Ny. M adalah 19 dengan tingkat cemas ringan.

Tabel 3
Perbedaan Tingkat Kecemasan Sesudah Diberikan Teknik Hipnosis Lima Jari Pada Pasien
Hipertensi (n=2)

Klien	Skor Kecemasan		
	Sebelum	Sesudah	Selisih
Ny. S	29	20	9
Ny. M	27	19	8

Berdasarkan Tabel 3 di atas diketahui bahwa sebelum diberikan teknik hipnosis lima jari, skor kecemasan Ny. S adalah 29, sesudah diberikan teknik hipnosis lima jari skor kecemasan adalah 20 dengan selisih penurunan 9 skor. Sedangkan pada Ny. M sebelum diberikan teknik hipnosis lima jari skor kecemasan Ny. M adalah 27, sesudah diberikan teknik hipnosis lima jari skor kecemasan adalah 19 dengan selisih penurunan 8 skor.

Klien Ny. S mengatakan merasa pusing, nyeri pada bagian tengkuk dan merasa cemas dan khawatir pada kondisi kesehatannya, partisipan tampak lesu dan hasil tekanan darahnya 160/90 mmHg. Klien mengatakan jika mengalami pusing dan nyeri di bagian tengkuk klien berobat ke Puskesmas Gedong Air Bandar Lampung. Klien Ny. S termasuk dalam kriteria memiliki hipertensi primer yaitu faktor genetik dan stres. Setelah diukur tingkat kecemasan dengan kuisioner kecemasan HARS klien mengalami kecemasan berat yang mencapai skor 29. Klien Ny. M mengatakan merasa pusing dan nyeri pada bagian tengkuk, partisipan tampak tenang tetapi nyeri di bagian tengkuk dan hasil tekanan darahnya 160/80 mmHg. Klien mengatakan jika mengalami pusing dan nyeri di bagian tengkuk klien berobat ke Puskesmas Gedong Air Bandar Lampung. Klien Ny. M termasuk dalam kriteria memiliki hipertensi primer yaitu dengan faktor genetik.

Berdasarkan riwayat keluarga kedua partisipan memiliki riwayat keturunan yang memiliki hipertensi. Riwayat keluarga yang menderita hipertensi terbukti merupakan faktor risiko yang berhubungan dengan terjadinya hipertensi (Agnesia, 2012). Tanda dan gejala hipertensi antara lain nyeri kepala saat terjaga, terkadang disertai mual dan muntah akibat peningkatan tekanan darah intrakranium, penglihatan kabur karena terjadi kerusakan pada retina sebagai dampak dari hipertensi, ayunan langkah yang tidak mantap karena terjadi kerusakan susunan saraf pusat, *nokturia* (sering berkemih di malam hari) karena adanya peningkatan aliran darah ginjal dan filtrasi glomerulus, edema dependen dan pembengkakan akibat peningkatan tekanan kapiler. Sedangkan tanda dan gejala kecemasan yaitu palpasi, jantung berdebar, akselerasi frekuensi jantung, berkeringat, gemetar atau menggigil, perasaan sesak napas dan tercekik, perasaan tertedak, nyeri atau ketidaknyamanan dada, bergantian kedinginan atau kepanasan.

Sebelum diberikan teknik hipnosis lima jari di Puskesmas Gedong Air Bandar Lampung dari 2 klien belum mengerti sama sekali mengenai teknik hipnosis lima jari tersebut. Hal ini terjadi karena teknik hipnosis lima jari tersebut memang belum pernah diterapkan sebelumnya di Puskesmas Gedong Air Bandar Lampung. Sebelum dilakukan intervensi, klien mengatakan upaya yang dilakukan saat terjadi cemas adalah dengan cara spiritual/berdoa, sedangkan upaya yang dilakukan pada saat terjadi kenaikan tekanan darah adalah dengan memperbanyak istirahat, olahraga maupun mengonsumsi buah-buahan.

Berdasarkan hasil penelitian, pada kedua subyek didapatkan hasil tingkat kecemasan sebelum dilakukan teknik hipnosis lima jari pada Ny. S mengalami tingkat kecemasan berat dengan skor 29, Ny. M mengalami kecemasan sedang dengan skor 27. Pasien yang mengalami kecemasan dapat diatasi dengan teknik hipnosis lima jari (Triyanto, 2014). Teknik hipnosis lima jari dapat menurunkan tingkat kecemasan pasien hipertensi. Hipnosis lima jari adalah suatu teknik distraksi pemikiran diri dengan menghipnosis diri sendiri. Hipnosis lima jari mampu menurunkan kecemasan seseorang dengan tujuan mengurangi stres dan mengurangi kecemasan (Aisyah, 2019).

Setelah dilakukan teknik hipnosis lima jari, Ny. S mengatakan sudah tidak pusing, nyeri di tengkuk berkurang dan rasa cemas berkurang, partisipan tampak tenang dengan hasil pemeriksaan tekanan darahnya 140/80 mmHg. Dan klien Ny. M mengatakan sudah tidak pusing dan nyeri di tengkuk berkurang, partisipan tampak tenang dan hasil pemeriksaan tekanan darahnya 140/80 mmHg. Pada hari pertama tanggal 23 Juni 2020 sebelum dilakukan teknik hipnosis lima jari, pada Ny. S didapatkan hasil skor 29, setelah dilakukan teknik hipnosis lima jari skor kecemasan menjadi 20. Pada Ny. M sebelum dilakukan teknik hipnosis lima jari, pada hari pertama skor 27, setelah dilakukan teknik hipnosis lima jari skor kecemasan menjadi 19.

Hasil dari penelitian yang dilakukan kepada kedua klien menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan setelah dilakukan teknik hipnosis lima jari yaitu Ny. S mengalami penurunan kecemasan dari kecemasan berat menjadi kecemasan ringan dan Ny. M mengalami penurunan kecemasan dari kecemasan sedang menjadi kecemasan ringan. Sesuai dengan teori teknik hipnosis lima jari mampu memberikan ketenangan bagi batin individu, mengurangi rasa cemas, mengurangi khawatir dan gelisah, menurunkan tekanan darah, detak jantung menjadi lebih rendah dan tidur menjadi nyenyak (Saswati, 2018). Penurunan kecemasan pada kedua partisipan juga terlihat dari ekspresi klien tampak tenang dari sebelumnya, detak jantung lebih rendah sehingga tidur menjadi nyenyak dan tekanan darah menurun.

4. KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan penurunan tingkat kecemasan pada pasien yang mengalami hipertensi setelah diberikan teknik hipnosis lima jari. Hasil ini merekomendasikan perlunya penelitian selanjutnya untuk melihat efektivitas teknik hipnosis lima jari terhadap kecemasan pada pasien yang mengalami hipertensi dengan jumlah sampel yang lebih besar dan menggunakan kelompok kontrol serta mengeksplor perbandingan dengan terapi lain.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah. (2019). *Penerapan Prosedur Hipnosis Lima Jari Terhadap Klien Dengan Ansietas Dalam Konteks Keluarga*. Karya Ilmiah Akhir Politeknik Kesehatan Kemenkes Jakarta III Jurusan Keperawatan. Tidak Dipublikasikan
- Agnesia, N. K. (2012). *Faktor Risiko Hipertensi Pada Masyarakat Di Desa Kabongan Kidul, Kabupaten Rembang*. Semarang: Program Pendidikan Sarjana Kedokteran. Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
- Astuti, D. A. (2017). *Pengaruh Hipnosis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sempor I Kabupaten Kebumen*. Jurnal Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Gombong.
- Hastuti & Arumasari. (2015). *Pengaruh Terapi Hipnosis Lima Jari Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di STIKES Muhammadiyah Klaten*. Jurnal Ilmu Kesehatan, Vol. 10 No 21.
- Saswati, N., Riski, P. C. & Sutinah. (2018). *Efektivitas Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Kecemasan Klien Hipertensi*. Jambi: Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi.
- Syukri. (2017). *Efektivitas Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Kecemasan Klien Hipertensi*. Jambi: Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi.
- Triyanto, Endang. (2014). *Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Yogyakarta: Graha Ilmu.