

LAMPIRAN

UNIVERSITAS PERPUSTAKAAN
JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

Lampiran 1 : Permohonan Pengambilan Kasus

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS
FAKULTAS KESEHATAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD
YANI YOGYAKARTA

SURAT PERNYATAAN PENGAMBILAN KASUS KIAN NERS ANGKATAN XXIII

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Hidayatul Wahyuni
NPM : 243203040
Peminatan KIAN : Keperawatan Medikal Bedah (KMB)

Dengan ini mengajukan kasus untuk MK Karya Ilmiah Akhir Ners sebagai berikut:

Judul Kasus KIAN : Efektifitas Terapi Hipnosis Lima Jari Pada Penurunan
Cemas Pasien Hipertensi
Lahan Praktik KIAN : RSUD Kota Yogyakarta
Pembimbing I (Dosen) : Novita Nirmalasari, M.Kep
Periode Pengambilan : 30 Desember 2024 – 08 Febuari 2025
Kasus

Demikian surat pernyataan ini saya sampaikan, Mohon bisa difasilitasi untuk keperluan surat menyurat, perijinan pengambilan kasus KIAN, dan penunjukkan pembimbing II KIAN.

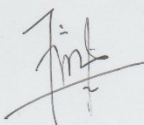
Terima Kasih

Yogyakarta, 21 Oktober 2024

Mengetahui,
Dosen Pembimbing KIAN


(Novita Nirmalasari, M.Kep)

Hormat Saya


(Hidayatul Wahyuni)

Lampiran 2 : Surat Izin Penelitian



UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA
FAKULTAS KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS



Jl. Brawijaya, Ring Road Barat, Ambarketawang, Gamping, Sleman, Yogyakarta 55294
 Telp. (0274) 4342000, Fax (0274) 434542, Website: www.unjaya.ac.id, Email: info@fkes.unjaya.ac.id

Nomor : B/410/NERS/X/2024
 Lampiran : Satu Lembar
 Perihal : Surat Izin Permohonan Penelitian
 Stase KIAN Profesi Ners Angkatan XXIII
 TA 2024/2025

Yogyakarta, 28 Oktober 2024

Kepada
 Yth. Direktur RSUD Kota Yogyakarta
 di
 Tempat

Dengan hormat,

Sesuai dengan Panduan Kurikulum AIPNI 2021, mahasiswa Profesi Ners diwajibkan untuk menyusun Karya Ilmiah Akhir Ners berupa *Case Report* dimana stase KIAN merupakan salah satu persyaratan kelulusan akademik. Sehubungan dengan hal tersebut, kami mengajukan permohonan izin penelitian/pengambilan kasus untuk tugas akhir Mahasiswa Ners Angkatan XXIII TA 2024/2025 di RSUD Kota Yogyakarta. Adapun mahasiswa kami yang akan mengambil kasus KIAN sebagai berikut:

Nama : Hidayatul Wahyuni
 NPM : 243203040
 Peminatan KIAN : Keperawatan Medikal Bedah
 Judul Kasus KIAN : Efektifitas Terapi Hipnosis Lima Jari Pada Penurunan Cemas Pasien Hipertensi Di Ruang dahlia RSUD Kota Yogyakarta
 Lahan Praktik KIAN : RSUD Kota Yogyakarta
 Pembimbing I (Dosen) : Novita Nirmalasari, M.Kep.
 Periode Pengambilan Kasus : 30 Desember 2024-08 Februari 2025

Atas izin dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.



Pjs. Ketua Prodi Profesi Ners

Fajriyati Nur Azizah, M.Kep., Sp.Kep. J.

Catatan:

- Informasi lebih lanjut bisa menghubungi 0812-8927-3451 (Admin PendidikanProfesiNers)
- Alamat korespondensi elektronik dapat dikirimkan melalui email prodi ners alamat: profesinersunjaya@gmail.com atau melalui kurir dengan alamat sesuai kop surat.

Lampiran 3 : Surat Pengantar Kampus



Nomor : B/428/NERS/X/2024 Yogyakarta, 30 Oktober 2024
 Lampiran : -
 Perihal : Permohonan *Ethical Clearance*

Kepada
 Yth. Komite Etik Penelitian
 Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Dengan hormat,

Sehubungan dengan dilakukannya penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) yang berjudul "EFEKTIFITAS TERAPI HIPNOSIS LIMA JARI PADA PENURUNAN CEMAS PASIEN HIPERTENSI", maka dengan ini kami bermaksud mengajukan permohonan surat kelayakan etik (*Ethical Clearance*) di Komite Etik Penelitian Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Adapun mahasiswa yang akan melakukan penelitian tersebut adalah:

Nama Peneliti Utama : Hidayatul Wahyuni
 NIM : 243203040
 Pendidikan saat ini : Profesi Ners
 Angkatan : XXIII TA 2024/2025
 Institusi : Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
 No. Telepon : 81213793598
 Email : hiwahyuniq25@gmail.com

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan bantuannya diucapkan terima kasih.



Fajriyati Nur Azizah, M.Kep., Sp.Kep. J.

Lampiran 3 : Ethical Clearance



 PEMERINTAH KOTA YOGYAKARTA
 RUMAH SAKIT UMUM DAERAH
KOMITE ETIK PENELITIAN KESEHATAN
Jl. Wirobrahan No 1 Yogyakarta Kode Pos : 55183 Telp. (0274)371195, Fax (0274)583769
 E-MAIL : kepk@rukniasykr@gmail.com

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL
EXEMPTION"ETHICAL EXEMPTION"

No. 13/KEPK/RSUD/1/2025

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Hidayatul Wahyuni.,S.Kep
Principal In Investigator

Nama Institusi : Program Ners Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
Name of the Institution : General Achmad Yani University Nursing Program Yogyakarta

Dengan judul:

"Studi Kasus :Efektivitas Terapi Hipnosis Lima Jari Pada Penurunan Cemas Pasien Hipertensidiruang Dahlia".

Title

"Case Study: The Effectiveness of Five Finger Hypnosis Therapy in Reducing Anxiety in Hypertension Patients in the Dahlia Room"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 10 Februari 2025 sampai dengan tanggal 10 Februari 2026.

This declaration of ethics applies during the period February 10, 2025 until February 10, 2026.

February , 2025
 Professor and Chair person,


 Rosita, Sp.S, M.Sc



Lampiran 4 : Informed Consent

**LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN
(INFORMED CONSENT)**

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama (Inisial) : Ny. A

Usia : 74 tahun

Alamat : Jl. Gambiran No.83 RT/RW 33/09 Pandeyan, Umbulharjo

Dengan ini menyatakan bahwa :

Setelah memperoleh penjelasan, menyatakan bersedia menjadi responden pada penelitian yang dilakukan oleh Hidayatul Wahyuni Mahasiswa Profesi Ners Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dengan judul “Efektivitas Terapi Hipnosis Lima Jari Pada Penurunan Cemas Pasien Hipertensi Di Ruang Dahlia RSUD Kota Yogyakarta”.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sukarela dan tidak terdapat unsur paksaan dari pihak manapun dan dapat dipergunakan seperlunya.

Yogyakarta, 22 Januari 2025

Responden



(Responden Ny.A)

Lampiran 5 : Formulir Persetujuan**PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN**

Kepada Yth. Calon Responden Penelitian

Di Tempat

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Hidayatul Wahyuni, S.Kep

NPM : 243203040

Institusi : Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Alamat : Jl. Brawijaya, Ambarketawang, Gamping, Sleman,
Yogyakarta

Dengan ini saya mengajukan permohonan kepada saudara untuk bersedia menjadi responden dalam penelitian saya yang berjudul **“Efektivitas Terapi Hipnosis Lima Jari Pada Penurunan Cemas Pasien Hipertensi Di Ruang Dahlia RSUD Kota Yogyakarta”**. Penelitian ini dilakukan sebagai salah satu kegiatan dalam menyelesaikan tugas akhir Program Pendidikan Profesi Ners.

Peneliti sangat mengharapkan partisipasi saudara untuk menjadi informan. Penelitian ini bersifat sukarela dan tidak menimbulkan akibat yang merugikan bagi informan, semua informasi yang diberikan akan dijaga kerahasiaannya, serta hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Yogyakarta, 22 Januari 2025

Responden

Peneliti

(Responden Ny.A)

(Hidayatul Wahyuni, S.Kep)

Lampiran 7 : SOP Hipnosis Lima Jari

NO.	SOP RELAKSASI HIPNOSIS 5 JARI	
1.	Pengertian	Relaksasi adalah suatu kegiatan yang ditujukan untuk menghilangkan ketegangan otot-otot tubuh maupun pikiran sehingga memberikan rasa nyaman. Sedangkan relaksasi lima jari adalah salah satu teknik relaksasi dengan metode pembayangan atau imajinasi yang menggunakan 5 jari sebagai alat bantu.
2.	Tujuan	<ul style="list-style-type: none"> a. Mengurangi ansietas dan stres b. Memberikan relaksasi c. Melancarkan sirkulasi darah d. Merelaksasikan otot-otot tubuh
3.	Waktu	10 – 15 menit
4.	Indikasi	Terapi ini diindikasikan bagi klien dengan cemas dan stres, nyeri ataupun ketegangan yang membutuhkan kondisi rileks.
5.	Kontraindikasi	<ul style="list-style-type: none"> a. Klien dengan depresi berat b. Klien dengan gangguan jiwa
6.	Persiapan Pasien	<ul style="list-style-type: none"> a. Kontrak waktu, topik dan tempat dengan klien b. Pasien diberi penjelasan tentang hal-hal yang akan dilakukan c. Jaga privacy pasien d. Mengatur posisi pasien sesuai kebutuhan
7.	Persiapan Alat	<ul style="list-style-type: none"> a. Persiapan alat b. Modifikasi lingkungan nyaman mungkin bagi klien termasuk pengontrolan suasana ruangan agar jauh terhindar dari kebisingan saat mempraktekkan teknik relaksasi lima jari

8.	Cara Kerja	<p>a. Anjurkan klien untuk mengatur posisi senyaman mungkin</p> <p>b. Tenangkan pikiran dan tutup mata</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Arahkan ibu jari ke jari telunjuk : pikirkan saat badan anda sehat dan tidak terganggu, anda bisa berbuat apapun yang anda sukai. 2) Arahkan ibu jari ke jari tengah : pikirkan kembali seseorang yang paling anda sayangi, cintai, banggakan (misalnya: suami, istri, anak, saudara, pacar). Bayangkan kembali betapa bahagianya saat anda bertemu dengan orang yang anda sayangi itu. 3) Arahkan ibu jari ke jari manis : pikirkan prestasi yang pernah anda capai sehingga membuat anda dan orang sekitar anda bangga (misalnya: saat sekolah, selama menikah). 4) Arahkan ibu jari ke jari kelingking : pikirkan tempat terindah yang pernah anda kunjungi yang membuat anda nyaman, tentram (misalnya: pantai, taman).
----	------------	--

Lampiran 8 : Instrumen HRSA

KUESIONER TINGKAT KECEMASAN

Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)

Berilah tanda silang (✓) pada jawaban yang sesuai dengan kondisi responden. Jawaban boleh lebih dari 1 (satu). Masing-masing nilai angka (*score*) dari ke 14 kelompok gejala tersebut dijumlahkan dan dari hasil penjumlahan tersebut dapat diketahui derajat kecemasan seseorang, yaitu :

0-14 = Tidak ada kecemasan

14-20 = Kecemasan ringan

21-27 = Kecemasan sedang

28-41 = Kecemasan berat

45-56 = Panik

No	Gejala Kecemasan	Nilai Angka (<i>Score</i>)				
		0	1	2	3	4
1	Perasaan Cemas (<i>anxietas</i>) <input type="checkbox"/> Firasat buruk <input type="checkbox"/> Mudah tersinggung <input type="checkbox"/> Takut akan pikiran sendiri <input type="checkbox"/> Cemas					
2	Ketegangan <input type="checkbox"/> Merasa tegang <input type="checkbox"/> Lesu <input type="checkbox"/> Mudah terkejut <input type="checkbox"/> Tidak dapat istirahat dengan tenang <input type="checkbox"/> Mudah menangis <input type="checkbox"/> Gemetar <input type="checkbox"/> Gelisah					
3	Ketakutan <input type="checkbox"/> Pada gelap <input type="checkbox"/> Ditinggal sendiri					

	<input type="checkbox"/> Pada orang asing <input type="checkbox"/> Pada kerumunan banyak orang <input type="checkbox"/> Pada keramaian lalu lintas <input type="checkbox"/> Pada Binatang besar					
4	Gangguan tidur <input type="checkbox"/> Sukar memulai tidur <input type="checkbox"/> Terbangun dimalam hari <input type="checkbox"/> Mimpi buruk <input type="checkbox"/> Tidur tidak nyenyak <input type="checkbox"/> Bangun dengan lesu <input type="checkbox"/> Banyak bermimpi <input type="checkbox"/> Mimpi menakutkan					
5	Gangguan kecerdasan <input type="checkbox"/> Daya ingat buruk <input type="checkbox"/> Sulit berkonsentrasi <input type="checkbox"/> Daya ingat menurun					
6	Perasaan depresi <input type="checkbox"/> Kehilangan minat <input type="checkbox"/> Sedih <input type="checkbox"/> Berkurangnya kesukaan pada hobi <input type="checkbox"/> Perasaan berubah ubah <input type="checkbox"/> Bangun dini hari					
7	Gejala somatic (otot-otot) <input type="checkbox"/> Nyeri otot <input type="checkbox"/> Kaku <input type="checkbox"/> Kedutan otot <input type="checkbox"/> Gigi gemertak <input type="checkbox"/> Suara tak stabil					
8	Gejala sensorik <input type="checkbox"/> Telinga berdengung <input type="checkbox"/> Penglihatan kabur <input type="checkbox"/> Muka merah dan pucat <input type="checkbox"/> Merasa lemah <input type="checkbox"/> Perasaan ditusuk tusuk					
9	Gejala kardiovaskuler <input type="checkbox"/> Denyut nadi cepat <input type="checkbox"/> Berdebar debar					

	<input type="checkbox"/> Nyeri dada <input type="checkbox"/> Rasa lemah seperti mau pingsan <input type="checkbox"/> Denyut nadi mengeras <input type="checkbox"/> Detak jantung menghilang (berhenti sekejap)					
10	Gejala pernafasan <input type="checkbox"/> Rasa tertekan di dada <input type="checkbox"/> Perasaan tercekik <input type="checkbox"/> Merasa nafas pendek/sesak <input type="checkbox"/> Sering menarik nafas Panjang					
11	Gejala gastrointestinal <input type="checkbox"/> Sulit menelan <input type="checkbox"/> Mual <input type="checkbox"/> Muntah <input type="checkbox"/> Perut terasa penuh dan kembung <input type="checkbox"/> Nyeri lambung sebelum dan sesudah makan <input type="checkbox"/> Perut melilit <input type="checkbox"/> Gangguan pencernaan <input type="checkbox"/> Perasaan terbakar diperut <input type="checkbox"/> Buang air besar lembek <input type="checkbox"/> Konstipasi <input type="checkbox"/> Kehilangan berat badan					
12	Gejala urigenitalia <input type="checkbox"/> Sering kencing <input type="checkbox"/> Tidak dapat menahan kencing <input type="checkbox"/> Tidak datang bulan <input type="checkbox"/> Darah haid berlebihan <input type="checkbox"/> Darah haid amat sedikit <input type="checkbox"/> Masa haid berkepanjangan <input type="checkbox"/> Masa haid amat pendek <input type="checkbox"/> Haid beberapa kali sebulan <input type="checkbox"/> Menjadi dingin <input type="checkbox"/> Ejakulasi dini <input type="checkbox"/> Ereksi lemah <input type="checkbox"/> Ereksi hilang <input type="checkbox"/> Impotensi					

13	Gejala otonom <input type="checkbox"/> Mulut kering <input type="checkbox"/> Muka merah <input type="checkbox"/> Mudah berkeringat <input type="checkbox"/> Sakit kepala <input type="checkbox"/> Bulu roma berdiri <input type="checkbox"/> Kepala terasa berat <input type="checkbox"/> Kepala terasa sakit					
14	Tingkah laku (sikap) pada saat wawancara <input type="checkbox"/> Gelisah <input type="checkbox"/> Tidak tenang <input type="checkbox"/> Mengerutkan dahi <input type="checkbox"/> Muka tegang <input type="checkbox"/> Nafas pendek dan cepat <input type="checkbox"/> Muka merah <input type="checkbox"/> Jari gemetar <input type="checkbox"/> Otot tegang/mengeras					
Total Skor						

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

Lampiran 9 : Lembar Bimbingan

JURNAL BIMBINGAN
PENYUSUNAN KARYA ILMIAH AKHIR NERS
PROFESI NERS ANGGARAN XXIII T.A 2024/2025
UNIVERSITAS JEND ACHMAD YANI YOGYAKARTA

Nama Mahasiswa : Hidayatul Wahyuni
 NPM : 243203090
 Nama Dosen Pembimbing : Mouita Niemasari, M.kep
 Judul KIAN : Efektivitas

NO	Revisi/Keperluan	Kategori Revisi/Keperluan	Masa Bimbingan	Dosen	File/Link
1		Bimbingan Konsul judul Penelitian			
2		Bimbingan Jurnal Acuan			
3		Bimbingan Pengisian BAB I-III			
4		Bimbingan Revisi BAB 1-3			
5		Bimbingan BAB 4			
6		Bimbingan Revisi BAB 4			
7		Bimbingan BAB 4-6			
8		Revisi BAB 4-6 Ace ujian			
9		Revisi BAB 1-6			
10		Ace pengesahan			

Dosen Pembimbing KIAN

(.....)

JURNAL BIMBINGAN (PECEPTOR/CI)
 PENYUSUNAN KARYA ILMIAH AKHIR NERS
 PROFESI NERS ANGKATAN XXIII T.A 2024/2025
 UNIVERSITAS JEND ACHMAD YANI YOGYAKARTA

Nama Mahasiswa : Hidayatul Wahyuni
 NPM : 243203040
 Nama Pembimbing : Yose Amylia, S.Kep., Ns
 Lahan Praktik KIAN : RSUD KOTA YOGYAKARTA

NO	TARIKH	LOKASI Bimbingan	Tempat bimbingan		
1	Jumat, 30/01/25	Bimbingan BAB 1,2,3,4,5,6	Luring		
2	Jumat,	Bimbingan Revisian Bab 1,2,3,4,5,6 Acc.	Luring		
3	Jumat,	Bim Acc Ujian KIAN	Luring		
4	Sabtu, 19/06/25	Bimbingan Revisian ujian KIAN	Luring		
5	Sabtu, 21/06/25	Bimbingan Revisian	Luring		
6					
7					
8					
9					
10					

Pembimbing KIAN

(.....)

Lampiran 10 : Jurnal Acuan


Ners Muda
<https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/nersmuda>



Studi Kasus

Pengaruh Hipnotis Lima Jari terhadap Kecemasan pada Penderita Hipertensi

Yuni Norkhalifah¹, Mohamad Fatkhul Mubin¹

¹ Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Semarang

Informasi Artikel	Abstrak
<p>Riwayat Artikel:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Submit 8 September 2022 • Diterima 28 Desember 2022 • Diterbitkan 30 Desember 2022 <p>Kata kunci: Hipertensi; Kecemasan; Hipnotis Lima Jari</p>	<p>Hipertensi merupakan suatu gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi yang dibawa oleh darah terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkan. penderita hipertensi yang mengalami kecemasan akan merasakan gejala somatis (timbul gejala pada tubuh) dan rasa ketakutan atau ketakutan. Salah satu bentuk psikoterapi yang dapat diterapkan pada pasien yang mengalami hipertensi dengan lima masalah kecemasan yaitu dengan terapi hipnosis Teknik Hipnotis merupakan suatu suatu bentuk situasi diri hipnotis yang dapat menimbulkan efek relaksasi, sehingga akan mengurangi kecemasan, stres dari pikiran seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas pemberian terapi hipnotis lima jari terhadap tingkat kecemasan pada penderita hipertensi. Metode penelitian deskriptif dengan pendekatan studi kasus pelayanan rumah dilakukan dalam pengelolaan pasien kecemasan pada hipertensi, meliputi pengkajian, diagnosis, intervensi, implementasi, dan evaluasi. Pengambilan sampel dalam lingkup komunitas wilayah Puskesmas Mranggen 1 RW 06 Desa Mranggen Kabupaten Demak yang dilakukan pada 3 pasien hipertensi yang mengalami kecemasan yang dikelola selama satu hari. Alat pengumpulan data dengan lembar pengkajian, metode yang digunakan dalam wawancara dan menggunakan kuisioner Zung Self-Rating Anxiety Scale (SAS/SRAS). Hasil studi menunjukkan bahwa ada perubahan tingkat kecemasan sebelum dan sebelum dilakukan terapi hipnotis lima jari pada ketiga pasien. Terapi hipnotis lima jari dapat menurunkan tingkat kecemasan pada penderita hipertensi.</p>

PENDAHULUAN

Hipertensi atau yang biasa disebut tekanan darah tinggi merupakan peningkatan tekanan darah sistolik diatas batas normal yaitu lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolic lebih dari 90 mmHg. Hipertensi menjadi salah satu penyakit yang berbahaya karena merupakan faktor risiko utama yang mengarah kepada penyakit kardiovaskuler seperti serangan jantung dan gagal jantung, yang mana pada tahun 2016 penyakit jantung istemik dan stroke menjadi dua penyebab kematian utama di dunia (Yuwono et al, 2017).

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 (Audhia et al, 2021). Menurut World Health Organization (WHO), hampir seluruh dunia memiliki

Corresponding author:
Yuni Norkhalifah
norkhalifahyuni@gmail.com
Ners Muda, Vol 3 No 3, Desember 2022
e-ISSN: 2723-8067
DOI: <https://doi.org/10.26714/nm.v3i3.10390>

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% (Saswati & Riski, 2018).

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 midriasis, gelisah, tidak bisa diam, tremor atau gemeteran, 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.

Kecemasan (*anxiety*) merupakan kekhawatiran yang kurang jelas atau tidak berdasar. Kecemasan merupakan relaksi terhadap pengalaman-pengalaman tertentu dimana reaksi tersebut dapat dilihat dari pernyataan pribadi yang diketahui dari apa yang dikatakan, bagaimana ia bertindak atau dari perubahan-perubahan psikologis yang berhubungan dengan respon. Tindakan yang dapat diberikan untuk mengatasi kecemasan yaitu dengan terapi farmakologi dan non farmakologi (Wijayanti et al., 2021). Terapi farmakologi adalah terapi obat yang diberikan untuk mengurangi efek cemas yang dialami.

Sedangkan terapi nonfarmakologi yang dapat diberikan adalah dengan membangun hubungan saling percaya, kesadaran diri, melindungi klien, modifikasi lingkungan, serta memotivasi kegiatan. Sedangkan cara lain yang dapat diberikan adalah dengan pendidikan kesehatan, mengenal ansietas, belajar cara-cara baru untuk menghadapi ansietas, latihan rileksasi, *biofeedback*, dan desentisasi sistemik. Hipnotis lima jari merupakan salah satu bentuk *self hypnosis* 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 (Pardede, 2018).

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, 2017).

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 (Perkasa, 2019).

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 (Dekawaty, 2021).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Pratama et al., 2022) didapatkan bahwa terdapat efektifitas terapi hipnotis 5 jari terhadap kecemasan pada lansia yang mengalami hipertensi, 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 cemas klien akan berkurang. Penelitian yang sama dilakukan oleh (Saswati & Riski, 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.

METODE

Metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus proses asuhan keperawatan dilakukan dalam pengelolaan klien dengan kecemasan, meliputi pengkajian, diagnose keperawatan, intervensi, implementasi dan evaluasi. Pengambilan pasien dilakukan dengan menggunakan teknik purposive sampling dalam lingkup komunitas wilayah kerja Puskesmas Mranggen 1 RW 06 Desa Mranggen Kabupaten Demak. Pasien sejumlah 3 orang yang mengalami hipertensi, tingkat kesadaran compos mentis, mampu berkomunikasi dengan baik dan bersedia menjadi subyek penelitian. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah alat ukur Zung Self-Rating Anxiety Scale (SAS/SRAS) untuk mengukur tingkat kecemasan dan Standar Operasional Prosedur (SOP) teknik hipnosis lima jari.

Zung Self-Rating Anxiety Scale (SAS/SRAS) adalah penilaian kecemasan pada pasien dewasa yang dirancang oleh William W.K.Zung, dikembangkan berdasarkan gejala kecemasan dalam diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-II). Terdapat 20 pertanyaan, dimana setiap pertanyaan dinilai 1-4 (1: tidak pernah, 2: kadang-kadang, 3: sebagian waktu, 4: hampir setiap waktu). Terdapat 15 pertanyaan ke arah peningkatan kecemasan dan 5 pertanyaan ke arah penurunan kecemasan (Zung Self-Rating Anxiety Scale dalam lan modowell, 2006).

Rentang penilaian 20-80, dengan pengelompokan antara lain:
 Skor 20-44 : kecemasan ringan
 Skor 45-59 : kecemasan sedang
 Skor 60-74 : kecemasan berat
 Skor 75-80 : kecemasan panik.

Intervensi diberikan dalam 1 hari dengan pengamatan yang dilakukan sebanyak 2 kali yaitu pengamatan awal (Pretest) dilakukan 10 menit sebelum intervensi, pengamatan kedua (Posttest) dilakukan dalam waktu 10 menit setelah diberikan intervensi. Pemberian terapi hipnotis lima jari selama 15 menit.

HASIL

Studi dilakukan pada 3 pasien dengan pasien I adalah perempuan berusia 45 tahun dengan diagnosa Hipertensi, didapatkan hasil pemeriksaan yaitu tekanan darah 159/93 mmHg, HR 109x/menit, RR : 20x/menit, tingkat kecemasan : 45 (kecemasan sedang). Dari pengkajian yang telah dilakukan pasien mengatakan sulit untuk memulai tidur dan terkadang terbangun saat tidur, pasien mengatakan khawatir dan takut karena baru tau jika tekanan darah nya tinggi, dan pasien mengatakan sering pusing dan sakit di tengkuk. Pasien II adalah laki-laki usia 50 tahun dengan diagnosa Hipertensi, didapatkan hasil pemeriksaan tekanan darah 186/100 mmHg, HR : 111x/menit, RR

: 20x/menit, tingkat kecemasan : 47 (kecemasan sedang). Dari pengkajian yang telah dilakukan pasien mengatakan sulit untuk memulai tidur, sering terbangun ketika tidur, merasa pegal-pegal diseluruh badan, dan pasien mengatakan takut dan khawatir terkait tekanan darah tinggi yg dialami pasien. Pasien III adalah perempuan berusia 66 tahun dengan diagnose Hipertensi, didapatkan hasil pemeriksaan yaitu tekanan darah 190/100 mmHg, HR : 115x/menit, RR : 20x/menit, tingkat kecemasan : 49 (kecemasan sedang). Dari pengkajian yang telah dilakukan pasien mengatakan khawatir dan takut terkait tekanan darah tinggi yang dialami, pasien mengatakan baru mengetahui jika dia mengalami tekanan darah tinggi karena tidak pernah memeriksakan tekanan darah secara teratur, pasien juga mengatakan sulit untuk memulai tidur dan sering terbangun ketika tidur, dan pasien mengatakan sering mengeluh pusing dan sakit pada tengkuk.

Tabel 1
 Karakteristik Pasien

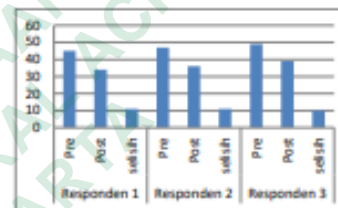
Pasien	Usia	Jenis kelamin	Tekanan darah
I	45 tahun	Perempuan	159/93 mmHg
II	50 tahun	Laki-laki	186/100 mmHg
III	66 tahun	Perempuan	190/100 mmHg

Berdasarkan data tersebut pasien I, II, dan III menunjukkan masalah keperawatan (Diagnosa) yang sama yaitu ansietas b.d Ancaman terhadap kematian (D.0080) (PPNI, 2017). Intervensi yang dilakukan untuk mengatasi masalah keperawatan pada klien, tujuan yang diharapkan dari tindakan keperawatan yaitu diharapkan tingkat ansietas menurun dengan kriteria hasil perilaku gelisah menurun, keluhan pusing menurun, verbalisasi khawatir akibat kondisi yang dihadapi menurun, dan pola tidur membaik (L.09093) (PPNI, 2019). Rencana tindakan keperawatan yang dilakukan adalah non farmakologi berupa Terapi Hipnotis lima jari dengan melakukan identifikasi riwayat masalah yang dialami, ciptakan hubungan saling percaya, berikan lingkungan yang nyaman, tenang, dan tanpa

gangguan, dan menganjurkan untuk melakukan nafas dalam selama terapi berlangsung untuk mengintensifkan relaksasi (PPNI, 2018).

Implementasi pada ketiga klien berfokus pada pemberian terapi nonfarmakologi yaitu terapi hipnotis lima jari yang merupakan salah satu bentuk *self hypnosis* yang dapat menimbulkan efek relaksasi, sehingga akan mengurangi kecemasan, ketegangan dan stress dari pikiran seseorang dengan cara menyentuhkan pada jari-jari tangan sambil membayangkan hal-hal yang disukai. Terapi hipnotis lima jari ini juga mempengaruhi system limbic seseorang sehingga berpengaruh pada pengeluaran hormon-hormon yang dapat memacu timbulnya stress (Mawarti, 2021).

Pelaksanaan implementasi dilakukan pada penderita selama 1 hari, dimana dalam pertemuannya terapi hipnotis lima jari diberikan selama 15 menit.



Gambar 1
 Penilaian tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pemberian terapi hipnotis lima jari pada pasien I, II, dan III

Berdasarkan hasil gambar diatas, mengukur tingkat kecemasan yang diberikan terapi hipnotis lima jari pada pasien I menunjukkan bahwa terjadi perbedaan pada hasil pretest dan posttest dengan hasil pretest 45 (kecemasan sedang) dan posttest 34 (kecemasan ringan) dengan penurunan skor 11 poin, pasien juga mengatakan sulit untuk memulai tidur dan terkadang terbangun saat tidur berkurang dan pasien mengatakan pusing dan sakit di tengkuk

berkurang. Pada pasien II juga menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan pada hasil pretest dan posistest dengan hasil pretest 47 (kecemasan sedang) dan posistest 36 (kecemasan ringan) dengan penurunan skor 11 poin, pasien juga mengatakan kesulitan dalam memulai tidur berkurang dan pegal-pegal diseluruh tubuh berkurang. Begitupula pada pasien III menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan pada hasil pretest dan posistest dengan hasil pretest 49 (kecemasan sedang) dan posistest 39 (kecemasan ringan) dengan penurunan skor 10 poin, pasien juga mengatakan sulit tidur berkurang dan pusing berkurang. Dari hasil tersebut didapatkan rata-rata nilai kecemasan pada ketiga pasien sebelum dilakukan hipnotis lima jari adalah 47 (kecemasan sedang), setelah dilakukan terapi hipnotis lima jari pada ketiga pasien tersebut didapatkan rata-rata hasil kecemasan menjadi 36,3 (kecemasan ringan).

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil studi kasus yang didapatkan terdapat tiga responden, dua orang perempuan dan satu orang laki-laki yang dapat mempengaruhi dari tingkat kecemasan akhir pada klien. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Mawarti, 2021) mayoritas responden yang terlibat dalam penelitian tersebut adalah perempuan (66,7%). Hal ini disebabkan karena depresi, kecemasan dan stress lebih sering dialami perempuan daripada laki-laki. Kurang lebih 5% dari populasi kecemasan pada perempuan lebih banyak dibandingkan laki-laki yang kemungkinan disebabkan karena perempuan lebih mempunyai kepribadian yang labil, dan juga adanya peran hormone (estrogen dan progesterone) yang mempengaruhi kondisi emosi perempuan sehingga mudah meledak, mudah cemas dan curiga.

Data focus yang ditemukan pada ketiga responden diantaranya : kedua responden memiliki riwayat hipertensi. Ketiga pasien

mengatakan keteg dan khawatir terhadap tekanan darah yang terlalu tinggi, serta pasien mengatakan kesulitan untuk memulai tidur dan sering terbangun di malam hari dan mengeluh pusing. Hasil studi kasus ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Istirokah et al., 2013) yang menyebutkan bahwa hipertensi merupakan penyakit tanpa gejala yang menyebabkan kematian secara tiba-tiba. Keadaan ini akan membuat khawatir pada para penderitanya sehingga tekanan darah akan cepat meningkat dan tanpa disadari gejalanya. Hasil teori ini ditemukan pada saat penelitian yang menunjukkan berbagai macam gejala kecemasan secara tiba-tiba setelah responden mengetahui bahwa dirinya menderita hipertensi. Ketakutan, kecemasan, dan kekhawatiran adalah perasaan yang muncul yang diakibatkan seseorang tidak mengetahui secara pasti tentang penyakitnya dan cara penanganannya.

Masalah keperawatan pada studi kasus ini adalah ansietas (kecemasan) berhubungan dengan ancaman terhadap kematian (D.0080). Studi kasus yang lain juga dikemukakan oleh (Fatmawati & Pawestri, 2021) juga merumuskan diagnosa keperawatan yang sama yaitu ansietas (kecemasan) berhubungan dengan ancaman terhadap kematian. Hal ini sejalan dengan teori yang dijelaskan dalam SDKI yaitu ansietas (kecemasan) berhubungan dengan ancaman kematian (PPNI, 2017).

Intervensi yang dilakukan untuk mengatasi masalah keperawatan pada klien, tujuan yang diharapkan dari tindakan keperawatan yaitu diharapkan tingkat ansietas menurun dengan kriteria hasil perilaku gelisah menurun, keluhan pusing menurun, verbalisasi khawatir akibat kondisi yang dihadapi menurun, dan pola tidur membaik (L.09093) (PPNI, 2019). Rencana tindakan keperawatan yang dilakukan adalah non farmakologi berupa Terapi Hipnotis lima jari dengan melakukan identifikasi riwayat masalah yang dialami,

