

EFEKTIVITAS TERAPI HIPNOSIS LIMA JARI PADA PENURUNAN CEMAS PASIEN HIPERTENSI DI RUANG DAHLIA RSUD KOTA YOGYAKARTA

Hidayatul Wahyuni¹, Novita Nirmalasari²
Email : hiiwahyuniq25@gmail.com

INTISARI

Latar belakang : Hipertensi merupakan salah satu penyakit kronis yang dapat menyebabkan komplikasi serius, termasuk gangguan jantung, stroke, dan kerusakan organ lainnya. Kecemasan sering ditemukan pada pasien hipertensi, yang dapat memperburuk kondisi mereka dengan meningkatkan tekanan darah. Salah satu metode terapi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan adalah hipnosis lima jari.

Tujuan penelitian : Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas terapi hipnosis lima jari dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi. Intervensi dilakukan selama tiga sesi pada pasien yang mengalami kecemasan dengan tingkat sedang hingga berat. Evaluasi tingkat kecemasan dilakukan menggunakan kuisioner Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) sebelum dan sesudah intervensi.

Metode : Pengambilan sampel dalam KIAN ini dipilih secara *non-probability sampling* dengan tipikal purposive sampling dengan jumlah sampling 1 pasien hipertensi.

Hasil : Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikan terapi hipnosis lima jari selama 15 menit dalam tiga sesi, tingkat kecemasan pasien mengalami penurunan yang signifikan. Sebelum terapi, skor kecemasan pasien tergolong sedang (skor 23), dan setelah intervensi menurun menjadi kategori ringan (skor 12).

Kesimpulan : Terapi hipnosis lima jari efektif dalam mengurangi kecemasan pada pasien hipertensi. Oleh karena itu, penerapan terapi ini dapat menjadi intervensi keperawatan komplementer dalam manajemen kecemasan pasien hipertensi. Diharapkan terapi ini dapat diimplementasikan secara lebih luas di fasilitas pelayanan kesehatan sebagai bagian dari pendekatan holistik dalam menangani pasien hipertensi.

Kata kunci : Hipnosis Lima Jari, Kecemasan, Hipertensi, Terapi Komplementer

¹ Mahasiswa Profesi Ners Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

² Dosen Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

**EFFECTIVENESS OF FIVE FINGER HIPNOTIC THERAPY TO DECREASE
ANXIETY OF HYPERTENSION PATIENTS TREATED IN ROOM DAHLIA
RSUD YOGYAKARTA CITY**

Hidayatul Wahyuni¹, Novita Nirmalasari²

Email : hiiwahyuniq25@gmail.com

ABSTRACT

Background : Hypertension is a chronic disease that can lead to serious complications, including heart disorders, stroke, and organ damage. Anxiety is commonly found in hypertensive patients, which can worsen their condition by increasing blood pressure. One of the non-pharmacological therapy methods that can be used to reduce anxiety is the five-finger hypnosis technique.

Research Objective : This study aims to evaluate the effectiveness of the five-finger hypnosis therapy in reducing anxiety levels in hypertensive patients. The intervention was carried out over three sessions for patients experiencing moderate to severe anxiety. Anxiety levels were assessed using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) questionnaire before and after the intervention.

Method : The sampling in this study was conducted using non-probability sampling with a purposive sampling technique, selecting one hypertensive patient as the sample.

Result : The findings indicate that after receiving five-finger hypnosis therapy for 15 minutes in three sessions, the patient's anxiety level significantly decreased. Before the therapy, the patient's anxiety level was categorized as moderate (score 23), and after the intervention, it decreased to a mild category (score 12).

Conclusion : Five-finger hypnosis therapy is effective in reducing anxiety in hypertensive patients. Therefore, the application of this therapy can serve as a complementary nursing intervention in managing anxiety among hypertensive patients. It is hoped that this therapy can be more widely implemented in healthcare facilities as part of a holistic approach to managing hypertension.

Keywords : Five-finger hypnosis therapy, Anxiety, Hypertension, Complementary Therapy

¹ Nursing Profession Student Jenderal Achmad Yani Yogyakarta University

² Lecturer at General Jenderal Achmad Yani Yogyakarta University