

Efektivitas terapi hipnosis lima jari terhadap ansietas klien hipertensi di puskesmas rawasari Jambi tahun 2018

Nofrida Saswati¹, Ponaria Citra Riski², Sutinah³

¹²³Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Harapan Ibu Jambi, Indonesia

Email Korespondensi : nofridasaswati@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang : Klien dengan hipertensi mengalami kesulitan untuk tidur, selalu memikirkan tekanan darahnya sewaktu-waktu bisa saja meningkat dan klien merasa jenuh harus mengkonsumsi obat hipertensi terus-menerus. Dampak dari hal tersebut mengakibatkan klien hipertensi dengan gejala resiko ansietas. Klien hipertensi yang mengalami ansietas memerlukan penanganan yang baik dalam menurunkan ansietas nya. Ada beberapa terapi yang diberikan salah satunya adalah dengan terapi hipnosis lima jari. Terapi hipnosis lima jari merupakan terapi generalis yang dapat menimbulkan efek relaksasi dan menenangkan. Metode ini telah banyak dilakukan dalam menurunkan kecemasan dan masalah psikososial lainnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas terapi hipnosis lima jari untuk menurunkan tingkat ansietas klien hipertensi di Puskesmas Rawasari Kota Jambi Tahun 2018.

Metode : Penelitian ini adalah penelitian pra eksperimen dengan rancangan *Pretest Posttest One Group Design*. Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Rawasari Provinsi Jambi pada tanggal 16– 25 Agustus 2018. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh klien hipertensi yang ada di Puskesmas Rawasari Kota Jambi sebanyak 3170 responden. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 19 orang dengan menggunakan teknik *accidental sampling*. Pengumpulan data dengan menggunakan lembar kuesioner dan pengukuran tekanan darah. Analisis data secara bivariat dengan menggunakan uji wilcoxon.

Hasil : Hasil penelitian menunjukkan menunjukkan bahwa hasil uji pada kelompok pretest-posttest menunjukkan nilai sig. 0,000 dengan derajat kemaknaan 0,05. Hasil sig. 0,000 < 0,05 yang artinya ada efektivitas terapi hipnosis lima jari terhadap ansietas klien hipertensi di Puskesmas Rawasari Kota Jambi Tahun 2018 Jambi.

Kesimpulan : Hasil penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan tingkat ansietas dan hipertensi sebelum dan sesudah intervensi sehingga penelitian ini dapat dipergunakan sebagai intervensi keperawatan, sehingga dapat meningkatkan mutu pelayanan keperawatan komplementer di masyarakat

Kata Kunci : hipnotis lima jari, ansietas, hipertensi

Abstract

Background: Clients with hypertension have difficulty sleeping, always thinking of their blood pressure at any time can be increased and clients feel bored must continue to take hypertension drugs continuously. the impact of this results in hypertensive clients with symptoms of the risk of anxiety. anxiety clients experience insomnia, feeling tense, easily surprised. As for the impact of the heart beating faster and stronger, so that blood pressure will increase. Therefore, hypertensive clients who experience anxiety need good treatment in reducing their anxiety. There are several therapies that are given, one of which is with five-finger hypnosis therapy. This study aims to determine the effectiveness of five-finger hypnosis therapy to reduce the anxiety level of hypertensive clients in Rawasari City Jambi Health Center in 2018. Relaxation therapy used for hypertensive and anxiety patients is five-finger hypnosis therapy.

Method: This study was a pre-experimental study with a pretest posttest one group design. This study was conducted at Rawasari Public Health Center, Jambi Province on August 16-25 2018. The population in this study were all hypertensive clients in the

Rawasari Community Health Center, Jambi City, with 3170 respondents. The sample in this study were 19 people using accidental sampling technique. Data collection by using questionnaire sheets and blood pressure measurements. Bivariate data analysis using the Wilcoxon test.

Results: The results showed that the test results in the pretest-posttest group showed a sig value. 0,000 with a significance level of 0.05. Results of sig. 0,000 <0,05 which means that there is the effectiveness of five-finger hypnosis therapy against hypertensive client anxiety in Rawasari City Jambi Health Center in Jambi 2018.

Conclusion: The results of this study indicate a difference in anxiety and hypertension levels before and after intervention. It is expected that the results of this study can be used as nursing interventions, so as to improve the quality of complementary nursing services in the community.

Keywords: five finger hypnosis, anxiety, hypertension

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 [1].

Secara global WHO (*World Health Organization*) (2015) hampir seluruh dunia memiliki tekanan darah tinggi. Prevalensi Hipertensi akan terus meningkat tajam dan diprediksi pada tahun 2025 sebanyak 29% orang dewasa di seluruh dunia terkena Hipertensi [2]. Hipertensi telah mengakibatkan kematian sekitar 8 juta orang setiap tahun, dimana 1,5 juta kematian terjadi di Asia Tenggara yang 1/3 populasinya. Sedangkan Prevalensi penyakit hipertensi di

Indonesia terjadi peningkatan dari 7,6% tahun 2007 menjadi 9,5% [3]. Data jumlah klien hipertensi berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah yang diperoleh dari dinas kesehatan Propinsi Jambi (2017), jumlah prevalensi 33.6 %. Berdasarkan diagnosa dan minum obat sedangkan berdasarkan hasil pemeriksaan sebanyak 29,9% [3]. Sedangkan di Kota Jambi Puskesmas Rawasari menduduki posisi tertinggi dari Puskesmas

lainnya dengan jumlah klien hipertensi sebanyak 4846 penderita.

Ansietas dapat memicu terjadinya peningkatan adrenalin yang berpengaruh pada aktivitas jantung yaitu terjadinya vasokonstriksi pembuluh darah dan dapat meningkatkan tekanan darah [4] Salah satu masalah kesehatan yang dapat menyebabkan ansietas adalah penyakit hipertensi dan aspek -aspek psikologis yang menyertainya. [1].

Salah satu terapi yang dapat menurunkan kecemasan adalah dengan pemberian terapi hipnotis lima jari [5]. Tujuan dari penelitian ini untuk menurunkan tekanan darah dan kecemasan sesudah dilakukan tindakan terapi hipnotis lima jari pada klien hipertensi di Puskesmas Rawasari Kota Jambi Tahun 2018.

METODE

Desain pada penelitian adalah pra eksperimen dengan rancangan *Pretest Posttest One Group Design* yang bertujuan untuk melihat dan membandingkan intervensi yang dilakukan sebelum dan sesudah perlakuan berupa terapi hipnosis lima jari. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh klien hipertensi yang ada di Puskesmas Rawasari Kota Jambi sebanyak 3170 responden. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 19 orang dengan menggunakan teknik *accidental sampling*. Penelitian ini dilakukan di

Puskesmas Rawasari Provinsi Jambi pada tanggal 16 – 25 Agustus 2018. Instrumen yang digunakan adalah lembar kuesioner. Data yang diperoleh akan dianalisis secara bivariat menggunakan uji Wilcoxon.

HASIL PENELITIAN

1. Tekanan Darah dan Ansietas Sebelum Dilakukan Tindakan Terapi Hipnosis Lima Jari Klien Hipertensi di Puskesmas Rawasari Kota Jambi Tahun 2018

Tabel. 1 Gambaran Tekanan Darah dan Ansietas Sebelum dilakukan Tindakan Terapi Hipnosis Lima Jari Klien Hipertensi di Puskesmas Rawasari Kota Jambi Tahun 2018

Variabel	n	%
Tekanan Darah		
Hipertensi Stage I	5	26,3
Hipertensi Stage II	14	73,7
Ansietas		
Ansietas Sedang	7	31,1
Ansietas Berat	12	68,9

Berdasarkan tabel 1 diketahui hasil bahwa tekanan darah sebelum dilakukan terapi hipnosis lima jari dengan kategori tinggi yakni hipertensi stage II sebanyak 14 responden dengan persentase 73,7%. Sedangkan untuk variable ansietas sebelum dilakukan terapi hipnosis lima jari didapatkan terbanyak tingkat ansietas berat yakni 13 responden (68,9%).

2. Tekanan Darah dan Ansietas sesudah Dilakukan Tindakan Terapi Hipnosis Lima Jari Klien Hipertensi di Puskesmas Rawasari Kota Jambi Tahun 2018

Tabel 2. Gambaran Tekanan Darah dan Ansietas Sesudah Dilakukan Tindakan Terapi Hipnosis Lima Jari Klien Hipertensi di Puskesmas Rawasari Kota Jambi Tahun 2018

Variabel	n	%
Tekanan Darah		
Pre Hipertensi	1	5,3
Hipertensi Stage I	11	58,3
Hipertensi Stage II	7	36,4
Ansietas		
Tidak Ada Ansietas	4	21,2
Ansietas Ringan	15	78,8

Berdasarkan tabel 2. didapatkan hasil tekanan darah sesudah dilakukan terapi hipnosis lima jari mengalami penurunan yakni hipertensi stage II sebanyak 11 responden (58,3%). Sedangkan untuk variable ansietas sesudah dilakukan terapi hipnosis lima jari didapatkan 15 responden (78,8%) dengan ansietas ringan.

3. Efektivitas Terapi Hipnosis Lima Jari Sebelum dan Sesudah terhadap Ansietas Klien Hipertensi di Puskesmas Rawasari Kota Jambi Tahun 2018

Tabel 3 Efektivitas Terapi Hipnosis Lima Jari Sebelum dan Sesudah terhadap Ansietas Klien Hipertensi di Puskesmas Rawasari Kota Jambi Tahun 2018

	N	Median (minimum-maximum)	p
Terapi Hipnosis Lima Jari sebelum	19	28 (21,00 - 38,00)	0,00
Terapi Hipnosis Lima Jari setelah	19	19 (15,00-23,00)	0

Berdasarkan tabel 3 didapatkan hasil uji pada *pretest-posttest* pada kelompok *pretest*- nilai median (minimum-maximum) terapi hipnosis lima jari sebelum intervensi adalah 21,00-38,00.

PEMBAHASAN

1. Tekanan darah dan ansietas sebelum dilakukan tindakan terapi hipnosis lima jari klien hipertensidi Puskesmas Rawasari Kota Jambi Tahun 2018

Hasil penelitian ini sejalan dengan judul penelitian Efektifitas Terapi hipnotis lima jari untuk menurunkan tingkat ansietas pasien hipertensi yang menunjukkan bahwa kondisi pasien sebelum dilakukan terapi pada kelompok control diketahui ada perbedaan yang bermakna antara kedua kelompok dengan p-value 0,009[6].

Penelitian lain tentang Pengaruh Hipnosis 5 Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Sirkumsisi di Tempat Praktik Mandiri Mulyorejo Sukun Malang sebelum intervensi menunjukkan bahwa (83%) atau sebanyak 5 responden mengalami keemasan ringan dan (17%) atau sebanyak 1 responden mengalami kecemasan sedang dan tidak ditemukan kecemasan berat[7].

Tanda gejala hipertensi antara lain nyeri kepala saat terjaga, terkadang disertai mual dan muntah akibat peningkatan tekanan darah interaknium, 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 glomurelurus, Edema dependen dan pembengkakan akibat peningkatan tekanan kapiler [8]. Sedangkan tanda gejala ansietas yakni palpitasi, jantung berdebar, atau akselerasi frekuensi jantung, berkeringat, gemetar atau menggigil, perasaan sesak nafas dan tercekik, perasaan tersedak, nyeri atau

ketidaknyamanan dada, bergantian kedinginan atau kepanasan [8].

Asumsi yang didapatkan pada sebelum dilakukan terapi hipnosis 5 jari di Puskesmas Rawasari Jambi dari 19 klien belum mengerti sama sekali mengenai terapi tersebut. Hal ini terjadi karena terapi tersebut memang belum pernah diterapkan sebelumnya di Puskesmas Rawasari Jambi. Pada saat dilakukan wawancara sebelum dilakukan intervensi klien mengatakan upaya yang dilakukan saat terjadi cemas adalah dengan cara spiritual/ berdoa, sedangkan upaya yang dilakukan pada saat terjadi kenaikan darah adalah dengan memperbanyak istirahat, olahraga maupun mengkonsumsi buah-buahan. Berdasarkan jurnal dan penelitian yang sudah dilakukan bahwa sebelum dilakukan terapi hipnosis 5 jari sebagian besar klien hipertensi dalam keadaan kecemasan sedang yakni skor antara 15-27, namun tidak sedikit juga klien dengan kecemasan berat yakni skor lebih 27.

2. Tekanan darah dan ansietas sesudah dilakukan tindakan terapi hipnosis lima jari klien hipertensidi Puskesmas Rawasari Kota Jambi Tahun 2018

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 19 klien memperlihatkan tingkat ansietas sesudah dilakukan terapi hipnosis lima jari didapatkan seluruh responden dengan tekanan darah sesudah dilakukan terapi hipnosis lima jari mengalami penurunan yakni hipertensi stage II sebanyak 11 responden dengan persentase 58,3%. Ansietas sesudah dilakukan terapi hipnosis lima jari didapatkan 15 responden mengalami ansietas ringan dengan persentase 78,8%.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sulistyarini dengan judul terapi relaksasi hipnosis lima jari untuk menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kualitas hidup penderita hipertensi yang didapatkan hasil yang menunjukkan adanya perbedaan antara skor pretest dan skor posttest ($t=-2,739, p<0,05$) [9].

Penatalaksanaan ansietas pada tahap penegahan dan terapi memerlukan suatu metode pendekatan yang bersifat holistik, yaitu mencangkup fisik (somatik), psikologik atau psikiatrik, psikososial dan psikorelegius, Gejala atau keluhan fisik (somatik) sering di jumpai sebagai gejala ikutan atau akibat dari kecemasan yang berkepanjangan [9]. Untuk menghilangkan keluhan-keluhan somatik pada organ tubuh yang bersangkutan, tindakan keperawatatan yang diberikan pada pasien yang mengalami kecemasan dapat dilakukan dengan cara tehnik relaksasi nafas dalam, distraksi, hipnosis lima jari dan melakukan kegiatan spiritual [10].

Asumsi yang didapatkan setelah dilakukan terapi hipnosis 5 jari didapatkan hasil bahwa terjadi penurunan ansietas hal ini terlihat dari ekspresi klien menjadi tampak lebih tenang dari sebelumnya. Dari terapi tersebut juga menyebabkan detak jantung lebih rendah sehingga tidur menjadi nyenyak dan mengurangi tingkat tekanan darah. Dari 19 klien tersebut juga mengerti dan bisa mempraktekkan terapi tersebut ketika dilakukan posttest, selain itu terdapat 1 orang responden yang tidak mengalami penurunan tekanan darah dikarenakan faktor usia yang sudah memasuki lansia akhir. Akibat lanjut yang dapat ditimbulkan dari penelitian ini adalah terjadinya penurunan

ansietas dan tekanan darah. Karena ansietas terjadi akibat tekanan darah yang tinggi. Berdasarkan jurnal dan penelitian yang sudah dilakukan terdapat penurunan kecemasan serta tekanan darah setelah dilakukan hipnosis 5 jari yang menunjukkan dari responden dengan ansietas berat maupun ansietas sedang berkurang menjadi ansietas ringan bahkan tidak ada ansietas.

3. Efektivitas terapi hipnosis lima jari sebelum dan sesudah terhadap ansietas klien hipertensi di Puskesmas Rawasari Kota Jambi Tahun 2018

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil uji pada kelompok pretest-posttest diketahui hasil uji pada kelompok pretest-posttest diketahui nilai rata-rata (*mean*) adalah 1,789 dengan standar deviasi 3,376 yang menunjukkan nilai sig. 0,000 dengan derajat kemaknaan 0,05. Hasil sig. 0,000 < 0,05 yang artinya ada efektivitas terapi hipnosis lima jari terhadap ansietas klien hipertensi di Puskesmas Rawasari Kota Jambi Tahun 2018Jambi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Noorkasiani (2014) dengan judul efektivitas terapi hipnotis lima jari dalam menurunkan tingkat ansietas pasien hipertensi dengan hasil Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat ansietas dengan p-value α 0,019 [4].

Selain itu setelah dilakukan pretest dan posttest klien terlihat lebih rileks dan tidak terlihat tegang. Berdasarkan jurnal dan penelitian yang sudah dilakukan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan dan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan hipnosis 5 jari yang menunjukkan bahwa terapi tersebut dapat

dilakukan seterusnya oleh klien hipertensi untuk menurunkan tingkat kecemasan.

KESIMPULAN

1. Hasil penelitian menunjukkan penurunan tekanan darah sebelum dilakukan terapi hipnosis lima jari dengan kategori tinggi yakni hipertensi berat sebanyak 14 responden dengan persentase 73,7%, sedangkan ansietas berat 13 responden dengan persentase 68,9%.
2. Hasil penelitian menunjukkan penurunan tekanan darah sesudah dilakukan terapi hipnosis lima jari yakni hipertensi stage II sebanyak 11 responden dengan persentase 58,3%. Sedangkan Ansietas sesudah dilakukan terapi hipnosis lima jari didapatkan 15 responden mengalami ansietas ringan dengan persentase 78,8%
3. Terdapat ada efektivitas terapi hipnosis lima jari terhadap ansietas klien hipertensi di Puskesmas Rawasari Kota Jambi Tahun 2018 Jambi dengan nilai sig. 0,000 dengan derajat kemaknaan 0,05.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Ardiansyah. (2012). *Buku Ajar Medikal Bedah Untuk Mahasiswa*.
- [2] (WHO, World Health Statistics 2015, 2015).
- [3] Kemenkes RI. (2013). Riset KESEHATAN DASAR.
- [4] Prasetya, Anton Surya. 2014. "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Ansietas Klien Hipertensi." VII(1): 56–63.
- [5] Keliat, B. A. (2011). *Manajemen Keperawatan Psikososial dan Kader Kesehatan Jiwa*.
- [6] Banon, E., & Dalami, E. (n.d.). EFEKTIVITAS TERAPI HIPNOTIS LIMA JARI UNTUK MENURUNKAN TINGKAT

ANSIETAS PASIEN HIPERTENSI (Effectiveness Of Lima Jari Hypnotherapy In Decreasing Hypertension Patient Anxiety Level In Kelurahan Pisangan Timur Jakarta Timur), 24–33.

- [7] Dina Sulistyowati & Fitria Handayani. (2012). Peran Perawat dalam Pelaksanaan Personal Hygiene menurut Persepsi Pasien Imobilisasi Fisik. *Jurnal Nursing Studies*, 1(1), 169–174.
- [8] Evangelista. (2016). 1) , 2) , 3) 1). *Evangelista, Dkk, 1*, 63–74.
- [9] Sulistyarini, I. (2013). Terapi Relaksasi untuk Menurunkan Tekanan Darah dan Meningkatkan Kualitas Hidup Penderita Hipertensi, 40(1), 28–38.