

Pengaruh Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Rantau Suli

The Influence of Five-Finger Hypnosis Therapy on Anxiety Levels in Elderly Individuals with Hypertension in the Working Area of Rantau Suli Community Health Center

Oril Ardianto¹*, Faradina Aghadiati²

¹Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Adiwangsa Jambi, Jambi, Indonesia

²Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Adiwangsa Jambi, Jambi, Indonesia
Muslim No.RT 24, The Hok, Kec. Jambi Sel., Kota Jambi, Jambi

*Corresponding Author: orilardianto@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. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Hipnotis Lima Jari terhadap Tingkat Kecemasan lansia Hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Rantau Suli. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif eksperimen semu (quasy experiment) rancangan pre-post test with control group. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 22 -29 Agustus 2023. Populasi penelitian lansia yang menderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Rantau Suli Kabupaten Merangin sebanyak 401 responden. Sampel pada penelitian ini sebanyak 60 responden. Sampel pada penelitian ini dibagi menjadi 2 kelompok, 30 orang klien kelompok intervensi dan 30 orang klien kelompok kontrol. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara purposive sampling. Uji statistik dalam penelitian ini menggunakan uji wilcoxon. Hasil penelitian didapatkan ada pengaruh terapi hipnosis lima jari terhadap tingkat kecemasan pada lansia yang mengalami hipertensi pada kelompok intervensi dengan p value = 0,000 ($p < 0,05$). Diharapkan kepada tenaga kesehatan untuk bisa menerapkan Terapi hipnotis lima jari untuk mengurangi tingkat kecemasan yang dialami oleh lansia dengan hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi, Kecemasan, Lansia, Hipnotis Lima Jari

Abstract

The research aims to determine the effect of Five Finger Hypnosis on the Anxiety Level of hypertensive elderly individuals in the working area of the Rantau Suli Community Health Center. This study employed a quasi-experimental quantitative design with pre-post test with control group. The research was conducted from August 22nd to 29th, 2023. The population consisted of 401 elderly individuals with hypertension in the working area of the Rantau Suli Community Health Center, Merangin Regency. The sample size was 60 respondents, divided into two groups: 30 respondents in the intervention group and 30 respondents in the control group. The sampling technique used was purposive sampling. Statistical analysis employed

the Wilcoxon test. The research findings indicated that there was an influence of Five Finger Hypnosis therapy on the anxiety level of elderly individuals with hypertension in the intervention group with a p value = 0.000 ($p < 0.05$). It is hoped that healthcare providers can implement Five Finger Hypnosis Therapy to reduce anxiety levels experienced by elderly individuals with hypertension.

Keyword: Hypertension, Anxiety, Elderly individuals, Five-Finger Hypnosis

PENDAHULUAN

Lansia adalah fase dimana terjadinya banyak penurunan fungsi tubuh dan perubahan fisik, psikologi, serta social yang saling berkaitan. Pada fase inilah berpotensi timbulnya masalah kesehatan fisik maupun jiwa pada lansia akan semakin meningkat. Sehingga lansia dapat dikatakan sebagai tahap terakhir dari sistem kehidupan (Dewi, 2015). Proses penuaan menyebabkan munculnya penyakit degenerative yang hadir sebagai masalah kesehatan seperti depresi, gangguan kecemasan atau ansietas, gangguan tidur, dementia, alzheimer, dan sindroma diagnosis merupakan gangguan psikologis yang sering dialami lansia. Gangguan psikologis pada ini dapat menyebabkan suatu keadaan ketergantungan pada orang lain (Setyowati, 2019). Menurut Kemenkes (2018) mengatakan hipertensi, artritis, stroke, Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK) dan Diabetes Mellitus (DM) adalah penyakit terbanyak pada lansia.

Data World Health Organization (WHO) 2020 menunjukkan bahwa sekitar 26,4% penduduk dunia mengalami hipertensi dengan perbandingan 26,6% pria dan 26,1% wanita. Sebanyak kurang lebih 60% penderita hipertensi berada di negara berkembang, termasuk Indonesia. Berdasarkan data Kemenkes (2018), prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1%. Berdasarkan data Kabupaten Merangin jumlah seluruh penderita hipertensi sebanyak 8.991 orang. Prevalensi hipertensi di Puskesmas Rantau Suli n pada tahun 2020 sebanyak 445 orang, tahun 2022 sebanyak 415 orang, dan tahun 2022 sebanyak 489 orang. Data Badan Pusat Statistik (2021) menyebutkan jumlah penduduk lansia di dunia meningkat dari 18 juta jiwa (7,6%) pada tahun 2010 meningkat menjadi 27 juta jiwa (10%) pada tahun 2020. Badan Pusat Statistik merilis data jumlah lansia berdasarkan hasil Survei Penduduk Antar Sensus Tahun 2016 diperkirakan jumlah lansia (usia 60 tahun ke atas) Prevalensi penderita hipertensi pada penduduk lansia muda di Indonesia adalah sekitar 45,9%, pada penduduk lansia madya sekitar 57,6%, dan pada penduduk lansia tua sekitar 63,8%. (Kemenkes, 2018). Lansia yang menderita hipertensi di Rantau Suli Kabupaten Merangin selama 3 tahun terakhir mengalami peningkatan yang mana pada tahun 2020 sebanyak 262 orang, tahun 2022 sebanyak 304 orang, dan tahun 2022 sebanyak 401 orang.

Dampak psikis dari klien yang menderita hipertensi adalah stres, stres dapat mempengaruhi pola tidur dan mengganggu psikologis klien yang menderita hipertensi, salah satu penyebab stres adalah pengobatan yang dilakukan secara terus menerus atau rutin setiap 1 bulannya hal ini membuat timbul rasa jenuh yang tak kunjung akhir ditambah dengan pengaturan pola makan yang diatur sedemikian ketatnya agar tekanan darah berada dalam kondisi stabil (Huang & Charyton, 2015). Hipertensi disebabkan oleh berbagai faktor, diantaranya faktor genetik dan perubahan gaya hidup sehingga hipertensi rentan mengalami kecemasan yaitu mulai klien di diagnosa hipertensi dan mengetahui prognosis penyakitnya dan semakin meningkat dengan kurangnya pengetahuan tentang perawatan penyakit hipertensi yang dideritanya (Prasetya, 2016).

Gangguan kecemasan pada dewasa muda di Amerika adalah sekitar 18,1% atau sekitar 42 juta orang hidup dengan gangguan kecemasan, seperti gangguan panik, gangguan obsesiv - kompulsif, gangguan stres pasca trauma, gangguan kecemasan umum dan fobia (Duckworth, 2017). Sedangkan gangguan kecemasan terkait jenis kelamin dilaporkan bahwa prevalensi gangguan kecemasan seumur hidup pada wanita sebesar 60% lebih tinggi dibandingkan pria (Donner & Lowry, 2017). Prevalensinya permasalahan kesehatan jiwa di Indonesia sangat besar dan menimbulkan beban kesehatan yang signifikan. Data dari Kemenkes RI tahun 2018, prevalensi gangguan mental emosional (gejala - gejala depresi dan kecemasan), sebesar 6% dari 14 juta jiwa menderita gangguan mental emosional di Indonesia. Sedangkan untuk gangguan jiwa berat seperti gangguan psikosis, prevalensinya adalah 1,7 per 1000 penduduk (Kemenkes RI, 2018). Data yang di peroleh dari Dinas Kesehatan Provinsi Jambi tahun 2015 jumlah penderita yang mengalami gangguan psikologis sebanyak 59.859 atau 14,21% dapat dilihat bahwa terjadi peningkatan dari tahun 2013 sebesar 7,4 % (Dinkes Kota Jambi, 2015). Prevalensi di Kabupaten Merangin sebanyak 4,9, %.

Kecemasan berat sangat mengurangi lahan persepsi seorang individu cenderung untuk berfokus pada sesuatu yang terinci dan spesifik serta tidak dapat berpikir tentang yang lain. perilaku yang ditunjukkan klien kecemasan adalah upaya untuk menurunkan ketegangan (Sujono & Teguh, 2017). Kecemasan dapat memicu terjadinya peningkatan adrenalin yang berpengaruh pada aktivitas jantung yaitu terjadinya vasokonstriksi pembuluh darah dan dapat meningkatkan tekanan darah (Endang ,dkk 2014). Salah satu masalah kesehatan yang dapat menyebabkan kecemasan adalah penyakit hipertensi dan aspek - aspek psikologis yang menyertainya (Kemenkes RI, 2018). Dampak dari kecemasan dapat mempengaruhi stimulasi sistem saraf simpatis, yang meningkatkan frekuensi darah, curah jantung dan tahanan vaskular perifer, selain itu memacu jantung berdenyut lebih cepat serta lebih kuat, sehingga tekanan darah akan meningkat dan apabila tidak segera diatasi dapat menyebabkan pendarahan (Riyadi & Purwanto, 2016). Oleh karena itu, klien hipertensi yang mengalami kecemasan memerlukan penanganan yang baik dalam menurunkan kecemasannya. Untuk menurunkan tingkat kecemasan, diperlukan terapi keperawatan yang tepat, salah satunya adalah dengan pemberian terapi hipnosis lima jari (Endang dkk, 2016). Terapi hipnosis lima jari merupakan terapi generalis keperawatan di mana klien melakukan hipnosis diri sendiri dengan cara klien memikirkan pengalaman yang menyenangkan, dengan demikian diharapkan tingkat kecemasan klien akan menurun (Keliat, 2015).

Studi pendahuluan yang peneliti lakukan kepada 10 orang lansia yang menderita hipertensi dengan cara wawancara terkait penyakit hipertensi yang dialaminya, didapatkan 5 orang orang lansia yang menderita hipertensi mengatakan kadang merasa cemas dan sering memikirkan hipertensi yang dialaminya. 2 orang lansia yang menderita hipertensi mengatakan khawatir tentang penyakit hipertensi dan sulit tidur dan 3 orang orang lansia yang menderita hipertensi mengatakan perasaannya tidak menentu. Saat ditanyakan tentang tindakan terapi hipnosis lima jari dalam mengatasi kecemasan klien hipertensi, 10 orang orang lansia yang menderita hipertensi tersebut mengatakan belum pernah melakukan terapi hipnosis lima jari dalam menurunkan tekanan darah. Dari 8 orang lansia yang menderita hipertensi, mereka mengatakan untuk mengatasi kecemasan mereka hanya melakukan kegiatan dengan jalan - jalan di pagi hari, bermain dengan cucu mereka, menonton TV. Kegiatan yang dilakukan tersebut hanya sebentar dapat mengurangi kecemasannya. sedangkan 2 orang lansia yang menderita hipertensi juga mengatakan cara mengatasi kecemasannya dengan melakukan aktifitas sehari - hari seperti membersihkan rumah dan memasak tapi setelah itu kecemasan pada klien hipertensi terkadang menurun dan terkadang masih merasakan kecemasan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif eksperimen semu (quasy experiment) rancangan pre - post test with control group yang bertujuan pengaruh terapi hipnosis lima jari terhadap tingkat kecemasan pada lansia yang mengalami hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Rantau Suli Kabupaten Merangin Tahun 2023. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 22-29 Agustus 2023. Populasi pada penelitian ini ada adalah seluruh lansia yang menderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Rantau Suli Kabupaten Merangin sebanyak 401 responden. Sampel pada penelitian ini adalah lansia yang menderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Rantau Suli Kabupaten Merangin sebanyak 60 responden. Sampel pada penelitian ini dibagi menjadi 2 kelompok, 30 orang klien kelompok intervensi dan 30 orang klien kelompok kontrol. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara purposive sampling. Uji statistik dalam penelitian ini menggunakan uji Wilcoxon.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di Wilayah Kerja Puskesmas Rantau Suli Kabupaten Merangin Tahun 2023

No	Karakteristik Responden	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
		<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Umur					
1	65 tahun	14	46,7	16	53,3
2	66 tahun	7	23,3	5	16,7
3	67 tahun	4	13,3	7	23,3
4	68 tahun	1	3,3	2	6,7
5	69 tahun	2	6,7	0	0
6	70 tahun	2	6,7	0	0
Jenis Kelamin					
1	Laki - laki	18	60	13	43,3
2	Perempuan	12	40	17	56,7
Pendidikan					
1	SD	7	23,3	11	36,7
2	SMP	9	30	7	23,3
3	SMA	10	33,3	10	33,3
4	S1	4	13,3	2	6,7
Pekerjaan					
1	bekerja	20	66,7	24	80
2	Tidak bekerja	10	33,3	6	20

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi Sebelum Dilakukan Tindakan Terapi Hipnosis Lima Jari Pada Kelompok Intervensi di Wilayah Kerja Puskesmas Rantau Suli Kabupaten Merangin Tahun 2023

No	Kecemasan	<i>f</i>	%
1	Ringan	4	13,3
2	Sedang	26	86,7
	Total	30	100

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi Sesudah Dilakukan Tindakan Terapi Hipnosis Lima Jari Pada Kelompok Intervensi di Wilayah Kerja Puskesmas Rantau Suli Kabupaten Merangin Tahun 2023

No	Kecemasan	<i>f</i>	%
1	Ringan	24	80
2	Sedang	6	20
	Total	30	100

Tabel 4
Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi Sebelum Dilakukan Tindakan Terapi Hipnosis Lima Jari Pada Kelompok Kontrol di Wilayah Kerja Puskesmas Rantau Suli Kabupaten Merangin Tahun 2023

No	Kecemasan	<i>f</i>	%
1	Ringan	3	10
2	Sedang	27	90
	Total	30	100

Tabel 5
Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi Sesudah Dilakukan Tindakan Terapi Hipnosis Lima Jari Pada Kelompok Kontrol di Wilayah Kerja Puskesmas Rantau Suli Kabupaten Merangin Tahun 2023

No	Kecemasan	<i>f</i>	%
1	Ringan	3	10
2	Sedang	27	90
	Total	30	100

Tabel 6
Pengaruh Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi Pada Kelompok Intervensi di Wilayah Kerja Puskesmas Rantau Suli Kabupaten Merangin Tahun 2023

No	Variabel	n	Rata - Rata (Minimum-Maksimum)	ρ value
1	Tingkat kecemasan pada lansia yang mengalami hipertensi pada kelompok intervensi sebelum diberikan terapi hipnosis lima jari	30	15 (12-17)	0,000
2	Tingkat kecemasan pada lansia yang mengalami hipertensi pada kelompok intervensi sesudah diberikan terapi hipnosis lima jari	30	8.60 (4-15)	

Tabel 7
Pengaruh Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi Pada Kelompok Kontrol di Wilayah Kerja Puskesmas Rantau Suli Kabupaten Merangin Tahun 2023

No	Variabel	n	Rata - Rata (Minimum-Maksimum)	ρ value
1	Tingkat kecemasan pada lansia yang mengalami hipertensi pada kelompok kontrol sebelum diberikan terapi hipnosis lima jari	30	15,10 (13-16)	1,000
2	Tingkat kecemasan pada lansia yang mengalami hipertensi pada kelompok kontrol sesudah diberikan terapi hipnosis lima jari	30	15,63 (13-18)	

1. Tingkat Kecemasan Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi Sebelum Dilakukan Tindakan Terapi Hipnosis Lima Jari Pada Kelompok Intervensi di Wilayah Kerja Puskesmas Rantau Suli Kabupaten Merangin Tahun 2023

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar tingkat kecemasan pada lansia yang mengalami hipertensi sebelum dilakukan tindakan terapi hipnosis lima jari pada kelompok intervensi berada dalam kecemasan sedang yaitu sebanyak 26 (86,7%) responden. 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 sedang yaitu 20 orang (60,1%) dari total 33 orang responden.

Cemas merupakan keadaan mental yang tidak enak berkenaan dengan sakit yang mengancam atau yang dibayangkan, ditandai oleh kekhawatiran, ketidakenakan dan

perasaan tidak baik yang tidak dapat dihindari, disertai perasaan tidak berdaya karena menemui jalan buntu dan ketidakmampuan untuk menemukan pemecahan masalah terhadap masalah yang dihadapi. Permasalahan yang muncul biasanya pada lansia adalah rasa cemas yang berkepanjangan sehingga memicu hipertensi (Manik, 2014). Keadaan cemas cenderung menimbulkan usaha ekstra dan penyesuaian baru tetapi dalam waktu yang lama akan melemahkan pertahanan individu dan menyebabkan ketidakpuasan pada lansia akibat penyakitnya apabila cemas berlangsung secara berkepanjangan akan menyebabkan masalah kesehatan pada lansia salah satunya yaitu hipertensi. Cemas dapat memicu hormon adrenalin sehingga memompa jantung lebih cepat mengakibatkan tekanan darah meningkat apabila tingkat stress semakin merajalela maka resiko untuk memperoleh hipertensi semakin naik.

Lansia yang mengalami kecemasan disebabkan oleh berbagai faktor. Kecemasan dapat dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal adalah adanya ancaman pada integritas fisik dan ancaman pada sistem diri dan faktor internal yaitu usia, stresor, jenis kelamin, lingkungan dan pendidikan (Stuart, 2017).

Pada kelompok intervensi sebagian besar lansia mengalami kecemasan tingkat sedang, hal ini disebabkan karena faktor umur dimana (lansia berumur 66-74 tahun sebanyak 16 53,3%) responden. Perubahan fisik yang terjadi pada lanjut usia dapat mengakibatkan kecemasan.

Kecemasan yang dialami oleh responden baik cemas ringan maupun panik mengungkapkan bahwa sering mengalami ketegangan fisik, napas cepat dan dangkal, gugup, mudah lupa, mudah kaget, kurang konsentrasi, cepat marah dan susah untuk tidur, bingung, gelisah dan mudah lelah. Hasil penelitian ini sesuai dengan pendapat Stuart (2017) bahwa cemas yang dialami oleh seseorang akan muncul beberapa respon antara lain respon fisiologis yang ditunjukkan dengan terjadi peningkatan tekanan darah, napas cepat dan dangkal, tremor, gugup dan susah tidur. Respon perilaku yang terjadi jika mengalami cemas adalah gelisah, ketegangan fisik, gugup, reaksi terkejut. Adapun respon kognitif yang timbul yaitu mudah lupa, salah memberi penilaian, bingung, takut akan kematian dan cedera. Sedangkan respon afektif ditunjukkan dengan merasa gelisah, tegang, ketakutan, waspada, gugup, rasa bersalah dan malu.

Menurut asumsi peneliti pada kelompok intervensi Lansia mengalami kecemasan tingkat sedang juga dikarenakan adanya beban pikiran dan stres yang membuat keseharian lansia selalu merasa cemas akan kondisi kesehatan mereka.

2. Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi Sesudah Dilakukan Tindakan Terapi Hipnosis Lima Jari Pada Kelompok Intervensi di Wilayah Kerja Puskesmas Rantau Suli Kabupaten Merangin Tahun 2023

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar tingkat kecemasan pada lansia yang mengalami hipertensi sesudah dilakukan tindakan terapi hipnosis lima jari pada kelompok intervensi berada dalam kecemasan ringan yaitu sebanyak 24 (80%) responden. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Slametiningih (2016) didapatkan bahwa tingkat kecemasan pada lansia yang mengalami hipertensi sesudah dilakukan tindakan terapi hipnosis lima jari pada kelompok intervensi adalah ringan sebanyak 55 (78%) responden.

Hipertensi adalah keadaan peningkatan tekanan darah yang memberi gejala yang akan berlanjut ke suatu organ target seperti stroke (untuk otak), penyakit jantung koroner (untuk pembuluh darah jantung) dan hipertrofi ventrikel kanan / left ventricle hypertrophy (untuk otot jantung). Dengan target organ di otak yang berupa stroke, hipertensi menjadi penyebab utama stroke yang membawa kematian yang tinggi (Bustan, 2015).

Menurut Kusumawati & Hartono, (2017) 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, 2016).

Hipnosis lima jari adalah suatu teknik distraksi pemikiran diri dengan menghipnosis diri sendiri. Hipnosis lima jari mampu selama menurunkan kecemasan seseorang. Hipnosis lima jari dilakukan 10 menit (Keliat, 2015).

Menurut asumsi peneliti terdapat penurunan nilai rata-rata kecemasan pada pasien diabetes melitus hal ini disebabkan pasien telah mampu melakukan teknik relaksasi 5 jari. teknik relaksasi 5 jari yang telah diajarkan peneliti diterapkan responden saat kecemasannya muncul. Sehingga banyak diantara responden yang mampu menurunkan tanda dan gejala bahkan sampai menghilangkan kecemasan.

3. Tingkat Kecemasan Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi Sebelum Pada Kelompok Kontrol di Wilayah Kerja Puskesmas Rantau Suli Kabupaten Merangin Tahun 2023

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar tingkat kecemasan pada lansia yang mengalami hipertensi sebelum dilakukan tindakan terapi hipnosis lima jari pada kelompok kontrol berada dalam kecemasan sedang yaitu sebanyak 27 (90%) responden. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Purwoningsih (2018) sebelum dilakukan tindakan terapi hipnosis lima jari pada kelompok kontrol berada dalam kecemasan sedang yaitu sebanyak 46 (82%) responden.

Menurut Stuart (2017) Ansietas adalah kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. Keadaan emosi ini tidak memiliki objek yang spesifik. Seseorang yang mengalami ansietas tingkat sedang dapat memungkinkan seseorang untuk memustkan pada hal penting dan mengesampingkan yang lain, sehingga seseorang mengalami perhatian yang selektif, namun dapat melakukan sesuatu yang terarah (Stuart, 2017).

Menurut asumsi peneliti pada kelompok kontrol sebagian besar lansia mengalami kecemasan tingkat sedang, hal ini disebabkan karena faktor jenis kelamin dimana sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 17 (56,7%) responden. Wanita dapat mengalami kecemasan yang lebih sering dibandingkan dengan laki-laki karena mayoritas wanita cenderung lebih sering khawatir terhadap sesuatu hal. Menurut Suminta & Sayekti (2017) Kecemasan lebih banyak terjadi pada wanita dibandingkan dengan laki-laki.

4. Pengaruh Tingkat Kecemasan Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi Sesudah Pada Kelompok Kontrol di Wilayah Kerja Puskesmas Rantau Suli Kabupaten Merangin Tahun 2023

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar tingkat kecemasan pada lansia yang mengalami hipertensi sesudah dilakukan tindakan terapi hipnosis lima jari pada kelompok kontrol berada dalam kecemasan sedang yaitu sebanyak 27 (90%) responden. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Purwoningsih (2018) sebagian besar tingkat kecemasan pada lansia yang mengalami hipertensi sesudah dilakukan tindakan terapi hipnosis lima jari pada kelompok kontrol berada dalam kecemasan sedang yaitu sebanyak 36 (65%) responden.

Menurut Sujono & Teguh (2017) ansietas (cemas) adalah suatu perasaan takut yang tidak menyenangkan dan tidak dapat dibenarkan yang sering disertai gejala fisiologis, sedangkan pada gangguan ansietas terkadang unsur penderitaan yang bermakna dan gangguan fungsi yang disebabkan oleh kecemasan tersebut.

Menurut asumsi peneliti pada kelompok kontrol setelah diberikan terapi hipnotis lima jari tingkat kecemasan lansia tetap berada pada tingkat sedang hal ini disebabkan karena kurangnya pengetahuan lansia tentang hipertensi.

5. Pengaruh Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi Pada Kelompok Intervensi di Wilayah Kerja Puskesmas Rantau Suli Kabupaten Merangin Tahun 2023

Berdasarkan penelitian diketahui bahwa ada pengaruh terapi hipnosis lima jari terhadap tingkat kecemasan pada lansia yang mengalami hipertensi pada kelompok intervensi dengan p value = 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Slametiningih (2016) didapatkan bahwa ada pengaruh terapi hipnosis lima jari terhadap tingkat kecemasan pada lansia yang mengalami hipertensi pada kelompok intervensi dengan p value = 0,000 ($p < 0,05$).

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, 2016). Teknik hipnosis lima jari juga merupakan suatu bentuk pengalihan situasi self hipnosis 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 & Arumsari, 2015).

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 mata agar mata rileks, dengan diiringi musik (jika klien mau), pandu klien untuk menghipnotis dirinya sendiri (Setiawan, 2014).

Menurut Simanjuntak, dkk (2021) menggunakan teknik hipnosis 5 jari, karena teknik ini dianggap lebih efektif untuk relaksasi diri serta dapat berpengaruh pada pengeluaran hormon yang dapat memacu timbulnya stress.

Menurut asumsi peneliti ada pengaruh terapi hipnosis lima jari terhadap tingkat kecemasan pada lansia yang mengalami hipertensi pada kelompok intervensi. Hal ini disebabkan karena terjadi relaksasi yang didapatkan ketika dilakukan terapi hipnosis lima jari tersebut. Melalui teknik hypnosis lima jari dapat menurunkan kecemasan karena di dalam terapi tersebut terjadi kenyamanan dan rileks sehingga lansia awalnya mengalami cemas yang akan berkurang.

6. Tingkat Kecemasan Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi Pada Kelompok Kontrol di Wilayah Kerja Puskesmas Rantau Suli Kabupaten Merangin Tahun 202

Berdasarkan penelitian diketahui bahwa tidak ada pengaruh terapi hipnosis lima jari terhadap tingkat kecemasan pada lansia yang mengalami hipertensi pada kelompok kontrol dengan p value = 1,000 ($<0,05$). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Banon (2014) didapatkan bahwa tidak ada pengaruh terapi hipnosis lima jari terhadap tingkat kecemasan pada lansia yang mengalami hipertensi pada kelompok kontrol dengan p value = 0,160 ($<0,05$).

Hipertensi disebabkan oleh berbagai faktor, diantaranya faktor genetik, perubahan gaya hidup. Selain itu akibat kondisi psikis penderita atau stres. Klien hipertensi rentan mengalami kecemasan yaitu mulai klien di diagnosa hipertensi dan mengetahui prognosis penyakitnya. Tekanan darah pada klien yang abnormal tinggi didalam arteri menyebabkan meningkatnya resiko terhadap stroke, aneurisma, gagal jantung, serangan jantung dan kerusakan ginjal. Kecemasan klien hipertensi semakin meningkat dengan kurangnya pengetahuan tentang perawatan penyakit hipertensi yang dideritanya (Prasetya, 2014).

Lansia yang mengalami kecemasan disebabkan oleh berbagai faktor. Kecemasan dapat dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal adalah adanya ancaman pada integritas fisik dan ancaman pada system diri dan faktor internal yaitu usia, stresor, jenis kelamin, lingkungan dan pendidikan (Stuart, 2017).

Menurut asumsi peneliti tidak ada pengaruh terapi hipnosis lima jari terhadap tingkat kecemasan pada lansia yang mengalami hipertensi pada kelompok intervensi. Hal ini disebabkan karena stres memikirkan penyakit hipertensi dan tidak pernah melakukan tindakan non farmakologi dalam mengatasi hipertensi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan uraian pembahasan tentang Pengaruh Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Rantau Suli Kabupaten Merangin Tahun 2023, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa Ada pengaruh terapi hipnosis lima jari terhadap tingkat kecemasan pada lansia yang mengalami hipertensi pada kelompok intervensi dengan p value = 0,000 ($\rho < 0,05$).

SARAN

Diharapkan perawat dapat membantu mensosialisasikan terapi hipnosis lima jari sebagai salah satu alternatif nonfarmakologi dalam membantu mengatasi kecemasan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadikan terapi hipnosis lima jari sebagai salah satu materi mata kuliah farmakologi dan nonfarmakologi dalam mengatasi kecemasan. Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat menjadikan bahan referensi dalam proses penelitian dalam mengaplikasikan tindakan terapi hipnosis lima jari untuk mengatasi kecemasan pada lansia hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Dinkes Kota Jambi, 2015. *Profil Kesehatan Kota Jambi Tahun 2015*. Kota Jambi.
- Duckworth, A. L. 2017. *True Grith The Observer*. 26 (4), 1-3
- Donner & Lowry. 2017. *Methods Of Assessment Of Quality Of lifr*. Eur respirJ.7: 42-5
- Endang, dkk. 2016. *Efektissfitas Terapi Hipnotis Lima Jari Untuk Menurunkan Tingkat Ansietas Pasien Hipertensi*. Jurnal Keperawatan.Vol 2. No. 3. 24- 33
- Fitria, dkk. 2016. *Laporan Pendahuluan Tentang Masalah Psikososial*. Jakarta: Salemba Medika
- Hastuti & Harumsari. 2015. *Pengaruh Terapi Hipnotis Lima Jari Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di STIKES Muhammadiyah Klaten*. Jurnal Ilmu Kesehatan Vol. 10 No 21
- Huang & Charyton. 2015. *Jurnal A Commprehensive Review Of The Psychological Efffects Of Brainwave Entrainment*
- Keliat. 2015. *Ilmu Keperawatan Jiwa Komunitas*. Jakarta: EGC
- Keliat. 2015. *Manajemen Keperawatan Psikososial dan Kader Kesehatan Jiwa: CMHN*. Jakarta: EGC
- Keliat. 2016. *Prinsip Dan Praktek Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart*. Jakarta: Elseiver
- Kemenkes RI. 2018. *Riset Keperawatan Dasar*. Jakarta: Kemenkes
- Kusumawati.F & Hartono Y. 2015 *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Jakarta : salemba medika
- Prasetya, A. 2014. *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Ansietas*. Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai. Vol. VII No I Edisi Juni 2014. ISSN 19779-466
- Rachmawaty, dkk, 2022. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Rindayati, Nasir, A., & Astriani, Y. 2020. *Gambaran Kejadian dan Tingkat Kecemasan pada Lanjut Usia*. Jurnal Kesehatan Vokasional, 5(2)