

Latihan Hipnosis Lima Jari untuk Mengurangi Kecemasan Pada Penderita Hipertensi

Wahyu Kirana^{1*}, Yunita Dwi Anggreini², Dewin Safitri³

¹⁻³STIKes YARSI Pontianak, Indonesia

*Corresponding Author: wahyukirana1975@gmail.com

Received : 17 September 2024; Revised : 18 September 2024; Accepted : 19 September 2024

ABSTRAK

Pasien dengan hipertensi tidak hanya mengalami gangguan secara fisiologis, tetapi juga mengalami gangguan psikologis yang disebabkan oleh berbagai faktor diantaranya pengobatan jangka panjang dan komplikasi dari penyakit hipertensi. Masalah psikologis yang seringkali dialami oleh pasien dengan hipertensi dan harus segera diatasi guna mencegah dampak yang lebih serius pada penderita hipertensi adalah ansietas. Kecemasan yang dialami penderita hipertensi dipicu oleh perasaan cemas dan khawatir dengan kondisi penyakitnya. Gejala kecemasan diantaranya mudah gelisah, susah tidur dan perasaan berdebar-debar. Salah satu upaya yang sudah terbukti dapat mengontrol kecemasan adalah dengan melakukan latihan hipnosis lima jari. Hipnosis lima jari bermanfaat dalam mengurangi tingkat kecemasan karena dengan bantuan imajinasi maka pasien akan membentuk bayangan yang akan diterima sebagai rangsangan oleh berbagai indra, sehingga dapat membuat pasien tidak fokus merasakan kecemasan. ketegangan otot dan ketidaknyamanan akan dikeluarkan dan menyebabkan tubuh menjadi rileks dan nyaman. Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pemahaman dan kemampuan pasien hipertensi untuk mengatasi kecemasan dengan melakukan hipnosis lima jari. Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah edukasi dan latihan hipnosis lima jari. Terdapat perubahan tingkat kecemasan peserta setelah dilakukan latihan hipnosis lima jari. Sebelum dilakukan latihan hipnosis lima jari, sebagian besar peserta mengalami kecemasan sedang sebanyak 14 orang (70%). Setelah dilakukan latihan hipnosis lima jari Sebagian besar responden mengalami kecemasan ringan sebanyak 13 orang (65%) dan tidak ada yang mengalami kecemasan berat. Hipnosis lima jari merupakan salah satu teknik distraksi dengan cara menghipnosis diri sendiri yang bertujuan untuk mengurangi kecemasan

Kata Kunci: *Hipnosis Lima Jari, Kecemasan, Hipertensi*

ABSTRACT

Patients with hypertension not only experience physiological disorders, but also experience psychological disorders caused by various factors including long-term treatment and complications of hypertension. Psychological problems that are often experienced by patients with hypertension and must be addressed immediately to prevent more serious impacts on hypertensive patients are anxiety. Anxiety experienced by hypertensive patients is triggered by feelings of anxiety and worry about the condition of the disease. Symptoms of anxiety include restlessness, insomnia and palpitations. One effort that has been proven to control anxiety is to do five-finger hypnosis exercises. Five-finger hypnosis is useful in reducing anxiety levels because with the help of imagination, the patient will form an image that will be

received as a stimulus by various senses, so that it can make the patient not focus on feeling anxiety. muscle tension and discomfort will be removed and cause the body to become relaxed and comfortable. The purpose of this community service is to increase the understanding and ability of hypertensive patients to overcome anxiety by doing five-finger hypnosis. The methods used in this community service are education and five-finger hypnosis exercises. There was a change in the anxiety level of the participants after the five-finger hypnosis exercise. Before the five-finger hypnosis exercise, most participants experienced moderate anxiety as many as 14 people (70%). After the five-finger hypnosis exercise, most respondents experienced mild anxiety as many as 13 people (65%) and no one experienced severe anxiety. Five-finger hypnosis is one of the distraction techniques by hypnotizing yourself which aims to reduce anxiety.

Keywords: *Five-finger hypnosis, Anxiety, Hypertension*

LATAR BELAKANG

Hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO), terdapat 1,13 miliar orang di dunia menyandang hipertensi atau setara dengan 1 diantara 4 laki-laki dan 1 diantara 5 perempuan terdiagnosis hipertensi (Suryaningsih et al., 2022). Dari data tersebut, diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar (dua pertiga) tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah, dimana 46% orang dewasa dengan hipertensi tidak menyadari bahwa mereka memiliki kondisi tersebut. Kurang dari setengah orang dewasa (42%) dengan hipertensi didiagnosis dan diobati. Sekitar 1 dari 5 orang dewasa (21%) dengan hipertensi dapat mengontrolnya.

Di Indonesia angka kejadian hipertensi mencapai 31,7% dari total penduduk Indonesia, dimana Provinsi Kalimantan Selatan memiliki prevalensi tertinggi sebesar 44,13% diikuti oleh Jawa Barat sebesar 39,6%, Kalimantan Timur sebesar 39,3% dan Kalimantan barat 36,99% (Kemenkes RI, 2018). Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Barat pada tahun 2017, jumlah kasus hipertensi tercatat sebanyak 17.376 kasus (Martiningsih et al., 2017). UPT Puskesmas Banjar Serasan merupakan salah satu Puskesmas dengan jumlah penderita hipertensi terbanyak di Kota Pontianak dengan total kunjungan sebanyak 178 orang dari bulan Januari sampai dengan bulan Maret 2023. Hipertensi berada pada urutan kedua dari gambaran 10 besar penyakit tidak menular (Rekam Medis UPT Banjar Serasan).

Pasien dengan hipertensi selain mengalami gangguan secara fisiologis, juga berisiko mengalami gangguan psikologis. Hal ini diakibatkan oleh pengobatan yang lama dan ancaman komplikasi. Masalah psikologis yang seringkali dialami oleh pasien dengan hipertensi adalah ansietas (Slametiningsih, 2018). Kecemasan dapat mengembangkan penyakit hipertensi. Saddock (2015) menjelaskan kecemasan akan mengaktifkan reaksi tubuh yaitu "*fight or flight*" (reaksi fisik tubuh terhadap ancaman dari luar), bila korteks otak menerima rangsang akan dikirim melalui saraf simpatis ke kelenjar adrenal yang akan melepaskan hormon epinefrin (adrenalin) yang merangsang jantung dan pembuluh darah sehingga efeknya adalah nafas menjadi lebih dalam, nadi meningkat, dan tekanan darah meningkat atau hipertensi. Lebih lanjut Lewis, et al (2016) menjelaskan bahwa peningkatan stimulasi sistem saraf simpatis selama kecemasan terjadi menghasilkan peningkatan vasokonstriksi, peningkatan denyut jantung, dan peningkatan pelepasan renin. Peningkatan renin

mengaktifkan sistem Renin-Angiotensin-Aldosteron yang menyebabkan peningkatan tekanan darah. Orang yang terkena stres psikologis berulang tingkat tinggi mengembangkan hipertensi ke tingkat yang lebih besar daripada mereka yang mengalami lebih sedikit stres.

Hasil survey kepada lima penderita hipertensi yang berobat di UPT Puskesmas Banjar Serasan didapatkan data empat orang mengalami kecemasan sedang dan satu orang mengalami kecemasan ringan. Kecemasan yang dialami penderita hipertensi dipicu oleh perasaan cemas dan khawatir dengan kondisi penyakitnya. Gejala kecemasan diantaranya mudah gelisah, susah tidur dan perasaan berdebar-debar.

Permasalahan ini tentu dapat berdampak buruk bagi penderita hipertensi. Beberapa hasil penelitian juga menjelaskan bahwa Sebagian besar kualitas hidup penderita hipertensi dalam kategori buruk yaitu sebanyak 24 responden (60%) (Avelina & Natalia, 2020). Didukung oleh penelitian Widiastuti et al (2022) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara hipertensi dengan kecemasan (Widiastuti et al., 2022). Mengingat dampak serius yang dapat dialami oleh penderita hipertensi akibat kecemasan, maka diperlukan upaya baik secara mandiri maupun dengan bantuan dalam mengontrol kecemasan salah satunya dengan melakukan hipnosis lima jari.

Teknik hipnosis lima jari bermanfaat dalam mengurangi tingkat kecemasan karena dengan bantuan imajinasi maka pasien akan membentuk bayangan yang akan diterima sebagai rangsangan oleh berbagai indra, sehingga dapat membuat pasien tidak fokus merasakan kecemasan. ketegangan otot dan ketidaknyamanan akan dikeluarkan dan menyebabkan tubuh menjadi rileks dan nyaman (Hinkle & Cheever, 2018). Penelitian yang dilakukan oleh Slametingsih & Rachmawati (2018) menjelaskan bahwa terdapat penurunan tingkat kecemasan setelah dilakukan *self-hypnosis* dengan hipnosis lima jari (Slametingsih, 2018).

METODE

Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mengurangi kecemasan pada penderita hipertensi dengan melakukan hipnosis lima jari. Metode yang digunakan adalah edukasi dimana tim pengabdian kepada masyarakat menjelaskan tentang hipnosis lima jari, kemudian mempraktekkan cara melakukan hipnosis lima jari setelah itu peserta diminta untuk melakukan secara mandiri.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan pada tanggal 09 Oktober 2023 yang bertempat di Posyandu Lansia Mawar di wilayah kerja UPT Puskesmas Banjar Serasan. Kegiatan dimulai pukul 09.00-10.30 WIB dan diikuti oleh 20 penderita hipertensi yang mengalami kecemasan. Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dalam beberapa tahapan diantaranya:

1. Tahap persiapan

Tahap ini terdiri dari survey dan identifikasi masalah yang paling dirasakan oleh mitra. Selanjutnya tim menyiapkan administrasi dan perlengkapan yang diperlukan saat kegiatan PKM. Tim berkoordinasi dengan pihak UPT Puskesmas untuk penyelenggaraan kegiatan pengabdian masyarakat.

2. Tahap pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat dimulai dengan pembukaan oleh moderator. Selanjutnya dilakukan *pre-test* untuk mengetahui tingkat kecemasan peserta, dilanjutkan dengan penyampaian materi tentang hipnosis lima jari sekaligus demonstrasi. Tim pengabdian masyarakat kemudian meminta peserta untuk mempraktekkan latihan hipnosis lima jari secara mandiri selama 5-10 menit.

3. Tahap diskusi

Setelah seluruh peserta melakukan latihan hipnosis lima jari, tim pengabdian kepada masyarakat mengajak peserta untuk mendiskusikan perasaan mereka setelah melakukan latihan. Peserta juga diberikan kesempatan untuk menanyakan hal-hal yang kurang jelas baik terkait hipnosis lima jari maupun kecemasan pada penderita hipertensi.

4. Tahap evaluasi

Evaluasi dilakukan dengan melakukan *post-test* tentang kecemasan peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peserta yang terlibat dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah penderita hipertensi yang mengalami kecemasan sebanyak 20 orang.

Tabel 1. Kecemasan peserta sebelum dan sesudah latihan hipnosis lima jari

Variabel	f	(%)
Kecemasan Sebelum		
Ringan	4	20
Sedang	14	70
Berat	2	10
Total	20	100
Kecemasan setelah		
Ringan	13	65
Sedang	7	35
Total	20	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa terdapat perubahan tingkat kecemasan peserta setelah dilakukan latihan hipnosis lima jari. Sebelum dilakukan latihan hipnosis lima jari, sebagian besar peserta mengalami kecemasan sedang sebanyak 14 orang (70%). Setelah dilakukan latihan hipnosis lima jari Sebagian besar responden mengalami kecemasan ringan sebanyak 13 orang (65%) dan tidak ada yang mengalami kecemasan berat.

Hipnosis lima jari merupakan salah satu teknik distraksi dengan cara menghipnosis diri sendiri yang bertujuan untuk mengurangi kecemasan dan dilakukan selama 10 menit (Amidos, 2020). Hipnosis lima jari dilaporkan efektif mengatasi kecemasan dengan cara menciptakan lingkungan dan suasana yang nyaman, memposisikan klien dengan nyaman, memberikan kesempatan klien untuk duduk atau berbaring dan melatih klien melakukan latihan hipnosis lima jari dengan meminta klien menyentuh jari-jarinya sambil meminta klien menarik napas dalam dan membayangkan hal-hal yang menyenangkan yang pernah dialami serta diiringi musik yang menenangkan (Evangelista et al., 2016).

Hipnosis lima jari merupakan mekanisme yang mendukung kerja saraf yang disampaikan oleh otak. System saraf simpatis dan parasimpatis secara tidak sadar akan terkontrol, dimana system saraf tersebut memproduksi dopamine, norepinephrine dan GABA sehingga stressor yang menyebabkan kecemasan dialihkan dengan hal-hal menyenangkan yang dibayangkan oleh klien (Handayani & Mawardika, 2023).



Gambar 1 Pembukaan



Gambar 2 Latihan hipnosis lima jari

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat terlaksana dengan baik. Peserta yang mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat sangat antusias. Setelah dilakukan latihan hipnosis lima jari didapatkan terjadi penurunan tingkat kecemasan pada penderita hipertensi yang menjadi peserta kegiatan pengabdian masyarakat.

Saran

Pihak puskesmas diharapkan dapat melakukan evaluasi secara rutin terkait kemampuan peserta melakukan latihan hipnosis lima jari yang telah diajarkan guna mengatasi kecemasan pada penderita hipertensi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada LPPM STIKes YARSI Pontianak dan UPT Puskesmas Banjar Serasan.

DAFTAR PUSTAKA

- Amidos, J. (2020). *Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dengan Terapi Hipnotis Lima Jari Terhadap Kecemasan Pre Operatif Di RSUD Dr. H. Kumpulan Pane Kota Tebing Tinggi*. <https://doi.org/10.31219/osf.io/kdut2>
- Avelina, Y., & Natalia, I. Y. (2020). Hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas hidup pasien hipertensi yang sedang menjalani pengobatan hipertensi di desa lenandareta wilayah kerja puskesmas paga. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat*, VII(1), 21–31.

- Evangelista, T., Widodo, D., & Widiani, E. (2016). Pengaruh Hipnosis 5 Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Sirkumsisi Di Tempat Praktik Mandiri Mulyorejo Sukun Malang. *Nursing News*, 1(2), 63–74. https://scholar.googleusercontent.com/scholar?q=cache:_5t8MoRZuclJ:scholar.google.com/&hl=id&as_sdt=0,5&scioq=sirkumsisi#:~:text=https%3A//ejournal.unidip.ac.id/index.php/actanutrica/article/view/19190 .
- Handayani, I. W., & Mawardika, T. (2023). Pengaruh Hypnosis Lima Jari terhadap Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III Primigravida. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 11(2), 395–404. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/11708>
- Kemenkes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementrian Kesehatan RI*, 53(9), 1689–1699.
- Martiningsih, U., Rachmadi, F., & Fahdi, F. K. (2017). *Hubungan Peran Petugas Kesehatan terhadap Kepatuhan Minum Obat Antihipertensi Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Parit H. Husin II*.
- Slametiningsih, S. R. (2018). Self-Hypnosis Dan Kecemasan Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Kelurahan Pademangan Barat 1 Jakarta Utara. *Jurnal Keperawatan*, 001, 38–48.
- Suryaningsih, N., Wita, I., Wiryawan, I., & Dewangga, M. (2022). Gambaran Faktor Risiko Hipertensi pada Masyarakat di Desa Ungasan, Kecamatan Kuta Selatan, Kabupaten Bandung. *Jurnal Medika Udayana* , 11(1), 87–91.
- Widiastuti, S. T., Maliya, A., & Yulian, V. (2022). *Gambaran Kecemasan Penderita Hipertensi Dengan Penyait Penyerta*. 1, 1–8.