



PENGARUH TERAPI HIPNOSIS LIMA JARI TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA LANSIA YANG MENGALAMI HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SIMPANG IV SIPIN 2025

Ezra Jhon Pieter Limbong¹, Sabar Hutabarat², Roni Linson Girsang³
^{1,2,3} Universitas Adiwanjambi

ARTICLE INFORMATION

Received: Juny, 9, 2025
 Revised: Juny, 16, 2025
 Available online: July, 31, 2025

KEYWORDS

Hipertensi, Kecemasan, Lansia, Hipnotis Lima Jari

CORRESPONDENCE

Email:
 hutabaratsabar@gmail.com

A B S T R A C T

Hypertension is one of the most common diseases among the elderly and may lead to psychological disorders, particularly anxiety. Non-pharmacological approaches, such as the Five-Finger Hypnotherapy Relaxation Technique, can be applied to help reduce anxiety. This study aimed to determine the effect of five-finger hypnosis therapy on the level of anxiety among elderly patients with hypertension. The research design was quantitative with a quasi-experimental method using a pre-post test with control group design. The study was conducted from August 22 to 29, 2025, in the working area of Simpang IV Sipin Community Health Center. The population of this study consisted of 401 elderly patients with hypertension within the working area. A total of 60 respondents were selected using purposive sampling and were divided into two groups: 30 respondents in the intervention group and 30 respondents in the control group. Data analysis was performed using the Wilcoxon test. The results showed a significant effect of five-finger hypnosis therapy on reducing anxiety levels in the intervention group with a p-value = 0.000 ($p < 0.05$). Meanwhile, no significant effect was found in the control group. It can be concluded that five-finger hypnosis therapy is effective in reducing anxiety levels among elderly patients with hypertension in the working area of Simpang IV Sipin Community Health Center. Therefore, health workers are encouraged to apply this therapy as a non-pharmacological intervention to help reduce anxiety in elderly patients with hypertension.

A B S T R A K

Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang lebih banyak dialami oleh lanjut usia (lansia) dan dapat menimbulkan gangguan psikologis, salah satunya adalah kecemasan (ansietas). Upaya nonfarmakologis seperti Teknik Relaksasi Hipnoterapi Lima Jari dapat digunakan untuk membantu mengatasi kecemasan tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi hipnosis lima jari terhadap tingkat kecemasan pada lansia penderita hipertensi. Desain penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan metode eksperimen semu (quasi experiment) menggunakan rancangan *pre-post test with control group*. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 22–29 Agustus 2025 di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang IV Sipin. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia penderita hipertensi di wilayah kerja tersebut yang berjumlah 401 orang. Sampel penelitian terdiri dari 60 responden yang dipilih dengan teknik *purposive sampling*, kemudian dibagi menjadi dua kelompok: 30 responden kelompok intervensi dan 30 responden kelompok kontrol. Analisis data dilakukan menggunakan uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh signifikan terapi hipnosis lima jari terhadap penurunan tingkat kecemasan pada kelompok intervensi dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Sementara itu, pada kelompok kontrol tidak ditemukan adanya pengaruh terhadap tingkat kecemasan. Dapat disimpulkan bahwa terapi hipnosis lima jari berpengaruh dalam menurunkan kecemasan lansia dengan hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang IV Sipin. Oleh karena itu, diharapkan tenaga kesehatan dapat menerapkan terapi ini sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis untuk membantu mengurangi kecemasan pada lansia hipertensi.

PENDAHULUAN

Menurut Kementerian Kesehatan (2018), penyakit yang paling banyak dialami oleh lanjut usia (lansia) meliputi hipertensi, artritis, stroke, Penyakit Paru Obstruktif

Kronik (PPOK), dan Diabetes Mellitus (DM). Data World Health Organization (WHO) tahun 2020 menyebutkan bahwa sekitar 26,4% populasi dunia menderita hipertensi, dengan prevalensi 26,6% pada

laki-laki dan 26,1% pada perempuan. Dari jumlah tersebut, sekitar 60% penderita hipertensi berada di negara berkembang, termasuk Indonesia. Berdasarkan laporan Kementerian Kesehatan (2018), prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 34,1%.

Di Kabupaten Merangin jumlah penderita hipertensi tercatat sebanyak 8.991 orang. Adapun di Puskesmas Simpang IV Sipin, jumlah kasus hipertensi pada tahun 2022 tercatat sebanyak 445 orang, pada tahun 2023 sebanyak 415 orang, dan meningkat pada tahun 2024 menjadi 489 orang.

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (2024), jumlah penduduk lanjut usia (lansia) di dunia terus mengalami peningkatan, dari 18 juta jiwa (7,6%) pada tahun 2010 menjadi 27 juta jiwa (10%) pada tahun 2022. Hasil Survei Penduduk Antar Sensus tahun 2016 juga memperkirakan jumlah lansia (usia $\geq$ 60 tahun) akan terus bertambah. Kementerian Kesehatan (2018) melaporkan bahwa prevalensi hipertensi pada kelompok lansia muda di Indonesia sekitar 45,9%, pada lansia madya sekitar 57,6%, dan pada lansia tua mencapai 63,8%.

Di wilayah Puskesmas Simpang IV Sipin, jumlah lansia yang menderita hipertensi menunjukkan tren peningkatan selama tiga tahun terakhir. Pada tahun 2022 tercatat sebanyak 262 orang, tahun 2023 meningkat menjadi 304 orang, dan pada tahun 2024 kembali bertambah hingga 401 orang.

Hipertensi tidak hanya berdampak pada kondisi fisik, tetapi juga memengaruhi aspek psikologis. Lansia dengan hipertensi rentan mengalami stres yang dapat mengganggu kualitas tidur serta kestabilan emosional. Stres tersebut salah satunya disebabkan oleh rutinitas pengobatan yang harus dijalani setiap bulan sehingga menimbulkan rasa jenuh, ditambah dengan aturan pola makan yang ketat agar tekanan darah tetap stabil (Huang & Charyton, 2015).

Gangguan kecemasan pada dewasa muda di Amerika adalah sekitar 18,1% atau sekitar 42 juta orang hidup dengan gangguan kecemasan, seperti gangguan panik, gangguan obsesif - 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).

Permasalahan kesehatan jiwa di Indonesia memiliki prevalensi yang cukup tinggi dan memberikan beban signifikan bagi sektor kesehatan. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan RI tahun 2018, prevalensi gangguan mental emosional (meliputi gejala depresi dan kecemasan) mencapai 6% atau sekitar 14 juta jiwa penduduk Indonesia. Untuk gangguan jiwa berat, seperti psikosis, prevalensinya tercatat sebesar 1,7 per 1.000 penduduk (Kemenkes RI, 2018).

Data Dinas Kesehatan Provinsi Jambi tahun 2015 menunjukkan jumlah penderita dengan gangguan psikologis mencapai 59.859 orang atau sekitar 14,21%, meningkat cukup tajam dibandingkan tahun 2013 yang hanya sebesar 7,4% (Dinkes Kota Jambi, 2015). Sementara itu, di wilayah Puskesmas Simpang IV Sipin, prevalensi kasus gangguan psikologis tercatat sebesar 4,9%. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan masalah kesehatan jiwa yang perlu mendapatkan perhatian serius dalam upaya pencegahan maupun penanganannya.

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)

Hasil penelitian yang dilakukan Endang, dkk tahun (2016) didapatkan terjadi penurunan tingkat kecemasan dengan p value 0,0019 antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Penurunan tingkat kecemasan pada kelompok intervensi sebesar 5,16 point dan pada kelompok kontrol sebesar 2,13 point.

Studi pendahuluan yang peneliti lakukan kepada 10 orang lansia yang menderita hipertensi dengan cara wawancara terkait penyakit hipertensi yang dialaminya, didapatkan 5 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 lansia yang menderita hipertensi mengatakan perasaannya tidak menentu. Saat ditanyakan tentang tindakan terapi hipnosis lima jari dalam mengatasi kecemasan klien hipertensi, 10 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 dilakukan aktifitas tersebut kecemasan pada klien hipertensi terkadang menurun dan terkadang masih merasakan kecemasan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain eksperimen semu (*quasi experiment*) menggunakan rancangan *pre-post test with control group*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi hipnosis lima jari terhadap tingkat kecemasan pada lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Simpang IV Sipin tahun 2025. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 22–29 Agustus 2025.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Simpang IV Sipin, yang berjumlah 401 orang. Sampel penelitian terdiri dari 60 responden yang memenuhi kriteria, kemudian dibagi menjadi dua kelompok, yaitu 30 responden pada kelompok intervensi dan 30 responden pada kelompok kontrol. Pemilihan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji Wilcoxon untuk mengukur perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan intervensi.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang IV Sipin Tahun 2025

No	Karakteristik Responden	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
		<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Umur					
1	65 tahun	14	46	16	53,3

			,7		
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 Simpang IV Sipin Tahun 2025

No	Kecemasan	f	%
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 Simpang IV Sipin Tahun 2025

No	Kecemasan	f	%
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 Simpang IV Sipin Tahun 2025

No	Kecemasan	f	%
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 Simpang IV Sipin Tahun 2025

No	Kecemasan	f	%
1	Ringan	3	10
2	Sedang	27	90
	Total	30	100

Tabel 4.6
Pengaruh Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi Pada Kelompok Intervensi di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang IV Sipin Tahun 2025

No	Variabel	n	Rata - Rata (Minimum-Maksimum)	p 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 4.7
Pengaruh Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi Pada Kelompok Kontrol di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang IV Sipin Tahun 2025

No	Variabel	n	Rata - Rata (Minimum-Maksimum)	p 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)	

PEMBAHASAN

Pengaruh Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi Pada Kelompok Intervensi di Wilayah Kerja Puskesmas Puskesmas Simpang IV Sipin Tahun 2025

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 menghipnotis 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.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengaruh terapi hipnosis lima jari terhadap tingkat kecemasan pada lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Simpang IV Sipin tahun 2025, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan terapi hipnosis lima jari dalam menurunkan tingkat kecemasan pada kelompok intervensi dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$).

Diharapkan perawat dapat berperan aktif dalam mensosialisasikan terapi hipnosis lima jari sebagai salah satu alternatif intervensi nonfarmakologis untuk membantu mengurangi kecemasan pada lansia. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai bahan pengembangan materi pembelajaran pada mata kuliah farmakologi dan nonfarmakologi, khususnya terkait penanganan kecemasan.

Bagi peneliti selanjutnya, temuan ini diharapkan dapat menjadi referensi dalam melaksanakan penelitian yang lebih lanjut mengenai penerapan terapi hipnosis lima jari dalam upaya mengatasi kecemasan pada lansia dengan hipertensi.

REFERENSI

- Badan Pusat Statistik. (2021). *Hasil sensus penduduk 2020*.
[https://www.bps.go.id/pressrelease/2021/01/21/1854/hasilsensuspenduduk2020.html#:~:text=Hasil%20Sensus%20Penduduk%20\(SP2020\)%20pada,se%20banyak%20141%20jiwa%20per%20km2](https://www.bps.go.id/pressrelease/2021/01/21/1854/hasilsensuspenduduk2020.html#:~:text=Hasil%20Sensus%20Penduduk%20(SP2020)%20pada,se%20banyak%20141%20jiwa%20per%20km2)
- Dinkes Kota Jambi, 2015. *Profil Kesehatan Kota Jambi Tahun 2015*. Kota Jambi.
- Donner & Lowry. 2017. *Methods Of Assessment Of Quality Of life*. Eur respir J. 7: 42-5
- Duckworth, A. L. 2017. *True Grith The Observer*. 26 (4), 1-3
- Endang, dkk. 2016. *Efektisssfitas Terapi Hipnotis Lima Jari Untuk Menurunkan Tingkat Ansietas Pasien Hipertensi*. Jurnal Keperawatan. Vol 2. No. 3. 24- 33
- 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 Effects 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
- Riyadi & Purwanto, T. 2016. *Asuhan Keperawatan Jiwa*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Setiawan. Slametiningih dkk. 2017. *Pengaruh Self Hipnotis Terhadap Kecemasan Pada Pasien Lansia Dengan Hipertensi Di Puskesmas Kelurahan Pademangan Barat*. Jakarta Utara: Jurnal keperawatan
- Simanjuntak, dkk. 2021. *Pengetahuan Dan Sikap Tentang Hipertensi Dengan Pengendalian Tekanan Darah*. Journal of Public Health and Community Medicine. 3(01), 1-7.
- Slametiningih. 2016. *Pengaruh Self Hipnotis Terhadap Kecemasan Pada Pasien Lansia Dengan Hipertensi Di Puskesmas Kelurahan Pademangan Barat I*. Jakarta Utara: Jurnal keperawatan
- Sujono, R & Teguh, P. 2017. *Asuhan Keperawatan Jiwa*. Yogyakarta: Nuha Medika
- WHO. 2020. *A Global Brief on Hypertension: Silent Killer, Global Public Health Crisis*. In Geneva. Available from: http://www.who.int/cardiovascular_diseases/publications/global_brief_hypertension/en/