

Pengaruh Pemberian Hipnotis Lima Jari Terhadap Ansietas Pada Lansia Hipertensi di Wisma Assisi Kota Sukabumi

Sinta Sintiawati

Universitas Muhammadiyah Sukabumi

Sri Kurnia Dewi

Universitas Muhammadiyah Sukabumi

Egi Mulyadi

Universitas Muhammadiyah Sukabumi

Alamat: Jl. R,Syamsudin, S.H No 50, Cikole, Kec.Cikole, Kota Sukabumi, Jawa Barat 43113

Korespondensi penulis: Sintasintiawati29@gmail.com*

Abstract. Hypertension is a chronic non-communicable disease and its incidence will continue to increase every year. This condition causes someone diagnosed with hypertension to experience anxiety. One alternative relaxation method for hypertension sufferers is five-finger hypnosis, also known as self-hypnosis, which aims to relieve anxiety by influencing the sympathetic nervous system and can reduce stress. Objective: To determine the effect of five finger hypnosis on anxiety levels in hypertensive elderly. Method: The design in this research uses a quasi-experimental approach using a one group pretest posttest design. Results: Based on the results of statistical tests using the Paired Samples Test, the resulting P value is $0.000 < 0.05$, where it can be concluded that there is an influence of five finger hypnosis on anxiety levels in hypertensive elderly at PSTW Wisma Asisi in the Sukabumi City Area. Conclusion: there is an effect of five finger hypnosis on anxiety levels in hypertensive elderly at PSTW Wisma Assisi in the Sukabumi City Area. Suggestion: These results recommend the need for further research to look at the effectiveness of the five-finger hypnosis technique for anxiety in patients with hypertension with a larger sample size and using a control group as well as exploring comparisons with other therapies.

Keywords: five ari hypnosis, anxiety level, elderly, hypertension

Abstrak. Hipertensi merupakan masalah penyakit tidak menular kronis dan terjadiannya akan terus meningkat setiap tahunnya. Kondisi ini menyebabkan seseorang yang terdiagnosis hipertensi mengalami kecemasan. Salah satu metode relaksasi alternatif bagi penderita hipertensi adalah hipnosis lima jari atau dikenal dengan self-hypnosis, yang bertujuan untuk menghilangkan kecemasan dengan mempengaruhi saraf sistem simpatik dan dapat mengurangi stress. **Tujuan:** Untuk mengetahui pengaruh hipnotis lima jari terhadap tingkat kecemasan pada lansia hipertensi. **Metode:** Desain dalam penelitian ini menggunakan Quasi eksperimen dengan menggunakan pendekatan *one group pretest posttest design*. **Hasil:** berdasarkan hasil uji statistik dengan *Uji Paired Samples Test* nilai P value yang dihasilkan sebesar $0,000 < 0,05$, dimana dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh hipnotis lima jari terhadap tingkat kecemasan pada lansia hipertensi di PSTW Wisma Asisi di Wilayah Kota Sukabumi. **Kesimpulan:** terdapat pengaruh hipnotis lima jari terhadap tingkat kecemasan pada lansia hipertensi di PSTW Wisma Assisi di Wilayah Kota Sukabumi. **Saran:** Hasil ini merekomendasikan perlunya penelitian selanjutnya untuk melihat efektivitas teknik hipnosis lima jari terhadap kecemasan pada pasien yang mengalami hipertensi dengan jumlah sampel yang lebih besar dan menggunakan kelompok kontrol serta mengeksplor perbandingan dengan terapi lain.

Kata Kunci : hipnotis lima ari, tingkat kecemasan, lansia, hipertensi

LATAR BELAKANG

Seiring bertambahnya usia dan proses penuaan, maka kekuatan organ dan jaringan dalam tubuh juga semakin menurun sehingga dapat memicu timbulnya penyakit tertentu yang disebut penyakit degeneratif. Penyakit degeneratif tergolong penyakit tidak menular. Penyakit degeneratif terjadi karena

berbagai faktor genetik dan lingkungan, Salah satu golongan penyakit degeneratif yang hingga saat ini sangat sering ditemukan di masyarakat yaitu penyakit hipertensi. (Rahman F, 2021). Kondisi hipertensi ini dapat menimbulkan berbagai gangguan kesehatan, hingga kematian. Oleh karena itu, pemahaman menyeluruh mengenai hipertensi pada lansia penting dilakukan dalam upaya pencegahan dan pengobatan (Gusdiansyah & Welly, 2022a). Meningkatnya kejadian tekanan darah tinggi dapat menyebabkan meningkatnya kematian dan risiko setiap tahunnya (Warjiman et al., 2020). Hipertensi dapat meningkat seiring bertambahnya usia, dan kejadiannya dua hingga tiga kali lebih tinggi pada orang dewasa muda (William KB, 2019). Kondisi ini jika dibiarkan dalam jangka waktu lama (persisten) dan tidak segera mendapat pengobatan, dapat menyebabkan kerusakan pada organ tubuh, seperti risiko penyakit jantung koroner, gagal jantung, stroke, dan penyakit ginjal.(Kemenkes,2019).

Menurut penelitian World Health Organization (WHO), Tekanan darah tinggi juga dikenal sebagai masalah sosial terbesar secara global dan berkontribusi terhadap komplikasi penyakit kardiovaskular bagi sekitar Terdapat 1,13 miliar orang di dunia yang menderita hipertensi atau sekitar 1/3 dari jumlah penduduk. Wilayah Afrika mempunyai angka hipertensi tertinggi yaitu 27%, Mediterania Timur sebesar 26%. Asia Tenggara mempunyai angka hipertensi tertinggi ketiga yaitu 25%, dan terendah di Amerika sebesar 18%. Terkait prevalensi hipertensi di Asia Tenggara, tertinggi berada di Thailand sebesar 23,6% dan Myanmar sebesar 21,5%. %, Indonesia 21,3%, Vietnam 21,0% dan Malaysia 19,6% (Kemenkes, 2022). Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), pada tahun 2018, sekitar 34,1% penduduk Indonesia yang berusia di atas 18 tahun menderita penyakit darah tinggi. Angka ini merupakan peningkatan yang signifikan dibandingkan tahun-tahun sebelumnya. Data Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur pada tahun 2022 menunjukkan prevalensi hipertensi mencapai sekitar 31%. Hal ini menunjukkan bahwa permasalahan darah tinggi masih menjadi perhatian utama dalam konteks kesehatan masyarakat di tingkat provinsi, (kemenkes,2020). Prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan data Kementerian Kesehatan tahun 2017. Pada usia 18 tahun, prevalensi hipertensi sebesar 27,3%. Pada tahun 2018, prevalensi hipertensi sebesar 34,1%.Di Indonesia, pada tahun 2019, menurut data Kementerian Kesehatan RI, proporsi penderita hipertensi meningkat dibandingkan tahun sebelumnya menjadi 38,7%.(Kementerian Kesehatan RI, 2019)

Berdasarkan data prevalensi di Jawa Barat terdeteksi 530.387 kasus hipertensi (0,07 dari total penduduk > 18 tahun), terbesar di 22 kabupaten/kota dan 5 kabupaten/kota lainnya. Kasus hipertensi di Kota Bogor secara spesifik (0,05%) menempati urutan kedua setelah Kota Sukabumi (0,7%). Artinya Kota Bogor mempunyai jumlah kasus hipertensi yang melebihi rata-rata jumlah kasus yaitu (0,2%) (Kementerian Kesehatan Provinsi Jawa Barat, 2015) pada (Andini et al., 2019). Hipertensi merupakan masalah penyakit tidak menular kronis dan kejadiannya akan terus meningkat setiap tahunnya (Hidayat, Agnesia, & Safitri, 2021). Kondisi ini menyebabkan seseorang yang terdiagnosis hipertensi mengalami

kecemasan. Penderita hipertensi selalu merasa khawatir dengan nilai tekanan darah yang sewaktu-waktu dapat meningkat dan munculnya komplikasi seperti stroke dan serangan jantung yang umumnya terjadi secara tiba-tiba dan dapat berujung pada kematian (Sukezi dan Wahyuningsih, 2021). Penderita hipertensi lanjut usia merupakan kelompok rentan yang sering mengalami kecemasan. Kecemasan yang dialami lansia penderita hipertensi disebabkan oleh pengobatan yang cenderung memakan waktu yang cukup lama (Gaol dan Marmata, 2022).

Kecemasan adalah sebuah perasaan ketakutan yang tidak jelas dan tidak didukung oleh situasi, orang yang merasa cemas akan merasa tidak nyaman dan takut, tetapi umumnya seseorang yang mengalami cemas tidak selalu menanyakan mengapa kondisi ini terjadi, karena kecemasan tidak ada rangsangannya yang jelas dan tidak dapat diidentifikasi. Secara umum kecemasan dapat meningkatkan tekanan darah. Terdapat beberapa cara penanggulangan pengobatan farmakologis dan nonfarmakologis untuk mengatasi kecemasan pada pasien hipertensi melalui meditasi (relaksasi). (Videbeck, 2019), Salah satunya yaitu terapi farmakologis seperti mengonsumsi obat anti cemas yang dapat membantu mengurangi kecemasan namun mempunyai efek adiktif, sedangkan terapi non farmakologis seperti psikoterapi, terapi tertawa, terapi kognitif dan relaksasi akan lebih aman (Chan, 2020). Menurut Winengsi, Erlin & Jumiya (2019), Salah satu metode relaksasi alternatif bagi penderita hipertensi adalah hipnosis lima jari atau dikenal dengan self-hypnosis, yang bertujuan untuk menghilangkan kecemasan dengan mempengaruhi saraf sistem simpatik dan dapat mengurangi stress, Cara untuk melakukan hipnotis lima jari Klien didorong untuk relaksasi dan mengosongkan pikirannya sehingga mereka dapat berkonsentrasi pada imajinasinya, Menurut (Perkasa, 2019). Teknik hipnosis lima jari merupakan salah satu bentuk self-hypnosis situasional yang dapat menghasilkan efek relaksasi sehingga mengurangi kecemasan, ketegangan, dan stres dalam pikiran seseorang, yang dapat mempengaruhi pernapasan, detak jantung, denyut nadi, tekanan darah, mengurangi ketegangan otot. meningkatkan kekuatan. Penyimpanan. melepaskan hormon yang dapat menyebabkan kecemasan dan mengatur hormon yang berkaitan dengan stres (Dekawaty, 2021).

Faktor yang berhubungan dengan tingkat kecemasan dan hipertensi berpengaruh pada usia tua, tingkat pendidikan rendah, kemiskinan, keadaan ekonomi buruk dan masalah kesehatan (Sholihati et al. 2020). Urbanisasi yang pesat, gaya hidup, junk food, dan stres termasuk faktor risiko yang meningkatkan prevalensi hipertensi (Andri et al., 2021; Sartika et al., 2020). Dalam hal ini perawat berperan penting dalam membantu pasien dengan mengidentifikasi penyebab kecemasan sehingga dapat dilakukan intervensi yang tepat untuk mengatasi penyakitnya. Yang diperlukan adalah melakukan pengkajian menyeluruh terhadap riwayat kesehatan klien, memberikan informasi dan edukasi kesehatan. di bidang kesehatan dan memberikan. Asuhan keperawatan pada pasien hipertensi meliputi pemberian motivasi dan dukungan kepada pasien yang mengalami tingkat kecemasan tinggi akibat hipertensi serta membantu

pasien menurunkan tekanan darahnya sehingga dapat meningkatkan kesehatannya (Isnaany dan al., 2021).

Data yang diperoleh dari studi pendahuluan di PSTW Wisma Asissi Kota Sukabumi menunjukkan bahwa terdapat enam lansia yang mengalami tingkat kecemasan akibat hipertensi. Dari enam lansia tersebut, empat di antaranya dikategorikan mengalami cemas ringan, sementara dua lansia lainnya mengalami tingkat kecemasan sedang yang disebabkan oleh kondisi hipertensi. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Eny Pujiati, Heriyanti, Krida Husada (2022), Terdapat hasil penurunan rata-rata sebelum dan sesudah diberikan intervensi hipnoterapi; skor ansietas dari 65.00 (ansietas sedang) menjadi 43.78 (tidak ansietas), tekanan darah sistole dari 151.67 mmHg (hipertensi stage 2) menjadi 135.00 mmHg (pre hipertensi) dan tekanan darah diastole dari 96.33 mmHg (hipertensi stage 1) menjadi 88.28 (pre hipertensi). Hasil uji statistik dengan wilcoxon hipnoterapi berpengaruh dalam menurunkan tingkat ansietas, tekanan darah sistole dan diastole dengan P-Value $(0.000) < \alpha (0.05)$, Terdapat pengaruh yang signifikan dari hipnoterapi terhadap penurunan tingkat ansietas dan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk menyajikan artikel ilmiah dengan judul Penerapan Hipnosis Lima Jari dengan Tingkat Kecemasan pada Lansia Hipertensi. Inovasi peneliti yang di terapkan dalam artikel ilmiah ini adalah penerapan hipnosis lima jari pada pasien lanjut usia yang mengalami tekanan darah tinggi dan kecemasan.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan Quasi Eksperiment dengan pendekatan desain pre test-post test one group. Penelitian ini menggunakan 23 responden. Sampel yang digunakan pada penelitian ini merupakan penderita hipertensi pada lansia di PSTW Wissma Assisi Kota Sukabumi . Sample dalam penelitian ini menggunakan total sampling, dimana seluruh populasi lansia yang mengalami hipertensi di PSTW Wisma Assisi Kota Sukabumi, Sebanyak 23 sampel lansia. Uji hipotesis yang dilakukan dalam penelitian ini adalah Uji *Paired Sample T-test*.

HASIL

a. Usia

Tabel 1. Distribusi *Frekuensi* Karakteristik Responden berdasarkan Usia

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
UMUR	23	50	75	58,74	7,149

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa rata-rata usia responden yaitu 58,74 tahun, usia termuda 50 tahun dan usia tertua 75 tahun.

b. Jenis Kelamin**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden berdasarkan Jenis Kelamin**

Jenis Kelamin	Frekuensi (orang)	Persentase (%)
Laki-laki	7	30,4 %
Perempuan	16	69,6 %
Total	23	100%

Berdasarkan tabel 2. menunjukkan bahwa variabel jenis kelamin lebih banyak yang berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 16 orang (69,6%).

c. Pendidikan**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden berdasarkan Tingkat Pendidikan**

Pendidikan	Frekuensi (orang)	Persentase (%)
SD	7	30,4 %
SMP	6	26,1 %
SMA	9	39,1 %
PT	1	4,3 %
Total	23	100%

Berdasarkan tabel 3. menunjukkan bahwa variabel pendidikan lebih banyak yang berpendidikan SMA yaitu sebanyak 9 orang (39,1%).

d. Pekerjaan**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden berdasarkan pekerjaan**

Pekerjaan	Frekuensi (orang)	Persentase (%)
Bekerja	0	0,0 %
Tidak bekerja	23	100 %
Total	23	100%

Berdasarkan tabel 4. menunjukkan bahwa untuk variabel pekerjaan mayoritas responden sudah tidak bekerja lagi yaitu sebanyak 23 orang (100%).

e. Frekuensi Kecemasan Sebelum Diberikan Intervensi**Tabel 5. Frekuensi Kecemasan Sebelum Diberikan Intervensi**

Kecemasan	Frekuensi (orang)	Persentase (%)
Cemas Ringan	6	26,1 %
Cemas Sedang	11	47,8 %
Cemas Berat	6	36,1 %
Cemas Berat Sekali	0	0,0 %
Total	23	100%

Berdasarkan tabel 5. menunjukkan bahwa frekuensi kecemasan sebelum diberikan intervensi yaitu mayoritas mengalami cemas sedang sebanyak 11 orang (47,8%).

f. Frekuensi Kecemasan Setelah Diberikan Intervensi

Tabel 6. Frekuensi Kecemasan Setelah Diberikan Intervensi

Kecemasan	Frekuensi (orang)	Persentase (%)
Cemas Ringan	16	69,6 %
Cemas Sedang	4	17,4 %
Cemas Berat	3	13,0 %
Cemas Berat Sekali	0	0,0 %
Total	16	100%

Berdasarkan tabel 6. menunjukkan bahwa frekuensi kecemasan setelah diberikan intervensi yaitu mayoritas tidak mengalami cemas ringan sebanyak 16 orang (69,6%).

g. Pengaruh Hipnotis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Hipertensi di PSTW Wisma Assisi di Wilayah Kota Sukabumi

Tabel 7. Analisis Pengaruh Hipnotis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Hipertensi di Wisma Asisi Di Wilayah Kota Sukabumi

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre Tes Pos Tes	25,609	12,609	2,629	20,156	31,061	9,741	22	,000

Berdasarkan tabel 7. menunjukkan hasil uji statistik dengan *Uji Paired Samples Test* nilai P value yang dihasilkan sebesar $0,000 < 0,05$, dimana dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh hipnotis lima jari terhadap tingkat kecemasan pada lansia hipertensi di PSTW Wisma Asisi di Wilayah Kota Sukabumi

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan hasil uji statistik dengan *Uji Paired Samples Test* nilai P value yang dihasilkan sebesar $0,000 < 0,05$, dimana dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh hipnotis lima jari terhadap tingkat kecemasan pada lansia hipertensi di wisma asisi di Wilayah Kota Sukabumi. Berdasarkan analisa peneliti bahwa teknik hipnotis lima jari merupakan suatu bentuk pengalihan situasi self Hipnotis 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 stress. Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Pratama, E. R., Damaiyanti, S., & Riani, (2022)

didapatkan bahwa terdapat efektifitas terapi hipnotis 5 jari terhadap kecemasan pada lansia yang mengalami hipertensi, karena terjadi relaksasi yg didapatkan ketika dilakukan terapi hypnosis lima jari tersebut. Melalui teknik hypnosis lima jari dapat menurunkan kecemasan karena di dalam terapi tersebut terjadi kenyamanan dan rileks sehingga cemas klien akan berkurang. Penelitian yang sama dilakukan oleh Saswati, N., & Riski, (2018) dengan judul Efektifitas Terapi Hipnotis Lima Jari Terhadap Ansietas Klien Hipertensi masih diperoleh hasil yang sama yaitu adanya pengaruh hipnotis lima jari terhadap kecemasan pada lansia dengan hipertensi.

Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Hastuti, Arumsari, (2022) yang mengatakan bahwa mekanisme hipnosis lima jari terhadap kecemasan merupakan salah satu self hipnosis yang dapat menimbulkan efek relaksasi yang tinggi, sehingga akan mengurangi ketegangan dan stres dari pikiran seseorang. Hipnosis lima jari mempengaruhi system limbic seseorang sehingga berpengaruh pada pengeluaran hormone-hormon yang dapat memacu timbulnya stres, menurunkan ketegangan otot, membantu memusatkan pikiran. Respon yang diberikan pada relaksasi ini akan menghubungkan dengan sistem parasimpatik yang mendobrak masuk dan menghasilkan sensasi ketenangan dan detak jantung akan menjadi lambat, sehingga tubuh dan pikiran menjadi tenang. Kegiatan melakukan terapi hipnosis lima jari harus dilakukan secara teratur minimal 10 menit dalam satu hari untuk mendapatkan ketenangan dan mengatasi kecemasan, buktinya responden pada kelompok hipnosis lima jari setiap hari mengalami penurunan skor stres yang signifikan, hal ini dapat dilihat pada perubahan proporsi skor cemas pada pre test dan post test. Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa variabel jenis kelamin lebih banyak yang berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 16 orang (69,6%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Mawarti, 2021) mayoritas responden yang terlibat dalam penelitian tersebut adalah perempuan (66,7%). Hal ini disebabkan karena depresi, kecemasan dan stress lebih sering dialami perempuan daripada laki-laki. Kurang lebih 5% dari populasi kecemasan pada perempuan lebih banyak dibandingkan laki-laki yang kemungkinan disebabkan karena perempuan lebih mempunyai kepribadian yang labil, dan juga adanya peran hormone (estrogen dan progesterone) yang mempengaruhi kondisi emosi perempuan sehingga mudah meledak, mudah cemas dan curiga.

Hasil studi ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pratama, E. R., (2022) dengan hasil terdapat perbedaan skor kecemasan yang dialami oleh lansia dengan hipertensi di wilayah kerja puskesmas Dangung-dangung yang menjadi responden, dimana sebelum dan sesudah dilakukan Hipnotis Lima Jari yaitu 22 dan 15. Dengan standar deviasi 3,680 dan nilai p-value 0,000. Artinya adanya Pengaruh Hipnotis Lima Jari terhadap penurunan Tingkat

Kecemasan pada Pasien Hipertensi lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Dandung-dandung Kecamatan Guguak. Selain itu dalam penelitian tersebut peneliti menemukan bahwa lansia yang menjadi responden dengan hipertensi mengalami kecemasan setelah dilakukan teknik Hipnotis Lima Jari, mengalami perubahan status psikologis yang signifikan hal ini disebabkan oleh terapi hipnotis lima jari mengakibatkan atau memberikan relaksasi pada pasien sehingga kecemasan yang dialami oleh lansia dengan hipertensi mengalami penurunan. Responden pun mengatakan bahwa gejala atau gangguan yang biasanya dialami menjadi berkurang seperti meningkatkan istirahat pasien, gangguan pola tidur berkurang, emosi jadi lebih terkontrol, gangguan fisik berkurang, hingga pasien terlihat lebih segar saat bangun di pagi hari dan lebih bersemangat dalam menjalani kehidupannya. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Dekawaty, (2021) menunjukkan ada perbedaan hasil kecemasan pada mahasiswa STIKes Muhammadiyah dalam menghadapi skripsi sebelum dan sesudah diberikan intervensi hipnotis lima jari. Dalam penelitian ini menggunakan kuisioner HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) dengan rata-rata kecemasan mahasiswa dalam menghadapi skripsi sebelum diberikan intervensi adalah 29,9 (kecemasan berat). Sedangkan setelah diberikan intervensi nilai rata-rata kecemasan mahasiswa turun menjadi 21.5 (kecemasan sedang). Hasil uji statistik dengan menggunakan Uji T dependent (Paired sample Test) didapatkan nilai p value = 0,000 yang berarti nilai p value <0,05.

SARAN

1. Tenaga Kesehatan

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai kebaruan informasi tentang salah satu tatalaksana komplementer non-farmakologikal pada tingkat kecemasan pasien hipertensi dengan menggunakan intervensi hipnosis lima jari.

2. Bagi Responden

Diharapkan penelitian ini dapat diaplikasikan oleh pasien penderita hipertensi yang mengalami kecemasan sebagai salah satu intervensi keperawatan non – farmakologikal serta dapat digunakan sebagai Satuan Operasional Prosedur (SOP) pada tatalaksana kecemasan.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil ini merekomendasikan perlunya penelitian selanjutnya untuk melihat efektivitas teknik hipnosis lima jari terhadap kecemasan pada pasien yang mengalami hipertensi dengan jumlah sampel yang lebih besar dan menggunakan kelompok kontrol serta mengeksplor perbandingan dengan terapi lain

DAFTAR PUSTAKA

- Dekawaty, A. (2021). Pengaruh Terapi Hipnotis 5 Jari Terhadap Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Skripsi di STIKES Muhammadiyah Palembang. *Open Journal Systems*, 15(11), 5613–5624.
- Gusdiansyah, E., & Welly, W. (2022b). PENGARUH TERAPI HIPNOTIS 5 JARI TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN AKIBAT HIPERTENSI. *Jurnal Kesehatan Medika Sainika*, 13(2), 170–176.
- Hastuti, arumsari, S. (2022). Pengaruh Terapi Hipnotis Lima Jari Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun. Vol. 1, No. 5, (<https://media.neliti.com> diunduh 22 Januari 2022).
- Pratama, E. R. (2022). Pengaruh Hipnotis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Dangung-dangung Kecamatan Guguak Tahun 2020. *'AFIYAH*, 9(1).
- Saswati, N., & Riski, P. C. (2018). Efektivitas terapi hipnotis lima jari terhadap ansietas klien hipertensi di puskesmas rawasari jambi tahun 2018. 7(2).
- Videbeck, S. L. (2019). *Psychiatric Mental Health Nursing* (4 rd Ed).