

Mutiara Masri Pare22

13. MUTIARA MASRI KTI BAB I - V turnitin.docx

 KTI KMB I

 KTI KMB I 2025

 Politeknik Kesehatan Kemenkes Makassar

Document Details

Submission ID

trn:oid::1:3261647121

Submission Date

May 27, 2025, 8:04 PM GMT+7

Download Date

May 27, 2025, 8:06 PM GMT+7

File Name

13._MUTIARA_MASRI_KTI_BAB_I_-_V_turnitin.docx

File Size

258.9 KB

46 Pages

7,448 Words

48,419 Characters

21% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Filtered from the Report

- Bibliography
 - Quoted Text
-

Top Sources

- 17%  Internet sources
 - 8%  Publications
 - 12%  Submitted works (Student Papers)
-

Top Sources

- 17% Internet sources
- 8% Publications
- 12% Submitted works (Student Papers)

Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	Student papers		
	Badan PPSPDM Kesehatan Kementerian Kesehatan		4%
2	Internet		
	123dok.com		1%
3	Internet		
	www.scribd.com		1%
4	Internet		
	rsjhbsaanin.sumbarprov.go.id		<1%
5	Internet		
	dspace.umkt.ac.id		<1%
6	Internet		
	ji.unbari.ac.id		<1%
7	Student papers		
	fkunisba		<1%
8	Student papers		
	Universitas Islam Syekh-Yusuf Tangerang		<1%
9	Internet		
	repository.universitasalirsyad.ac.id		<1%
10	Student papers		
	Universitas Muhammadiyah Yogyakarta		<1%
11	Student papers		
	LL DIKTI IX Turnitin Consortium Part V		<1%

12	Internet	docplayer.info	<1%
13	Internet	journal.universitaspahlawan.ac.id	<1%
14	Student papers	Universitas Riau	<1%
15	Student papers	Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura	<1%
16	Publication	Wiwin Mardiyani, Rahma Ellya, Triyoso Triyoso. "Pengaruh Terapi Hipnotis Lima J...	<1%
17	Student papers	Ciputra University	<1%
18	Publication	Diyanti Nur Apriyana, Jusmawati Jusmawati. "Efektivitas Pemberian Air Rebusan ...	<1%
19	Internet	www.stikes-hi.ac.id	<1%
20	Internet	jurnal.dharmawangsa.ac.id	<1%
21	Internet	vdocuments.site	<1%
22	Internet	zakiabakri.blogspot.com	<1%
23	Publication	Marni Siregar, Hetty Wa Panggabean, Amoster Simarmata, Elfrida Simangunsong...	<1%
24	Internet	repository.um-surabaya.ac.id	<1%
25	Internet	scholar.unand.ac.id	<1%

26	Internet	eprints.uny.ac.id	<1%
27	Internet	repository.itekes-bali.ac.id	<1%
28	Internet	es.scribd.com	<1%
29	Internet	repository.stikeshangtuah-sby.ac.id	<1%
30	Student papers	Sriwijaya University	<1%
31	Internet	repository2.stikesayani.ac.id	<1%
32	Student papers	Konsorsium PTS Indonesia - Small Campus II	<1%
33	Internet	repository.poltekeskupang.ac.id	<1%
34	Student papers	Universitas Muhammadiyah Sukabumi	<1%
35	Internet	asuhankeperawatansugi.blogspot.com	<1%
36	Internet	jurnal.polibatam.ac.id	<1%
37	Publication	Vevi Suryenti Putri, Rino M, Dwi Kartika Pebrianti. "Penerapan Hypnosis Lima Jari ...	<1%
38	Internet	www.coursehero.com	<1%
39	Internet	www.dhikly.com	<1%

40	Internet	www.sehatq.com	<1%
41	Internet	repository.unsri.ac.id	<1%
42	Publication	Beny Wahyudi, Laily Hidayati, Abu Bakar. "Vital Sign Status by Five Fingers Audito...	<1%
43	Internet	eprints.aiska-university.ac.id	<1%
44	Internet	ojs.stikessaptabakti.ac.id	<1%
45	Internet	repository.unhas.ac.id	<1%
46	Internet	www.alomedika.com	<1%
47	Internet	www.repository.poltekkes-kdi.ac.id	<1%
48	Publication	Ahmad Alrizaldi, Riandini Aisyah, Safari Wahyu Jatmiko. "The Effect of Coffee on T...	<1%
49	Publication	Dewiyuliana Dewiyuliana, Novi Afrianti, Nosi Delianti. "HYPNOSIS LIMA JARI DALA...	<1%
50	Student papers	Universitas Raharja	<1%
51	Internet	adoc.pub	<1%
52	Internet	core.ac.uk	<1%
53	Internet	digilib.uinsby.ac.id	<1%

54	Internet	pgmi1e2014iainta.wordpress.com	<1%
55	Internet	repositori.uin-alauddin.ac.id	<1%
56	Internet	repositori.usu.ac.id	<1%
57	Internet	vbook.pub	<1%
58	Internet	www.halodoc.com	<1%
59	Publication	Yuliana Larisa Maria Yohanesa Tibo, Kristina Oktaviona Bessa, Dewi Prabawati. "E...	<1%
60	Internet	blogkumpulancontohskipsi.blogspot.com	<1%

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tekanan Darah Tinggi atau yang disebut Hipertensi adalah salah satu penyebab utama kematian di berbagai negara. Menurut data dari WHO, sekitar 1,13 miliar orang di seluruh dunia menderita hipertensi, yang setara dengan 1 dari 4 pria dan 1 dari 5 wanita yang telah terdiagnosis dengan kondisi tersebut. (Suryaningsih et al., 2022). Dari data tersebut, secara global, 1,28 juta orang berusia 30 sampai 79 tahun diduga menderita hipertensi.

Hipertensi merupakan salah satu faktor utama yang menyebabkan kematian dan berbagai penyakit di seluruh dunia. Dalam rangka menanggapi meningkatnya prevalensi dan dampak dari hipertensi, WHO telah merilis data untuk tahun 2023. Secara global, pada periode 2019-2020, sebanyak 1,28 juta orang didiagnosis periode 2019-2020, sebanyak 1,28 juta orang telah didiagnosis menderita hipertensi, Angka tersebut diperkirakan akan meningkat menjadi 1,6 juta pada tahun 2025. (WHO., 2024).

Pada tahun 2022, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan bahwa 22% orang di seluruh dunia menderita hipertensi. Di sisi lain, prevalensi kasus hipertensi di Indonesia mengalami peningkatan yang signifikan, yaitu dari 25,8% pada tahun 2013 menjadi 34,11% pada tahun 2018, yang menunjukkan kenaikan sebesar 8,31%. (Moonti MA et al., 2023).

Menurut data Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan tahun 2020, Kota Makassar memiliki prevalensi hipertensi tertinggi dengan 290.247 kasus, disusul oleh Kabupaten Bone dengan 158.516 kasus, serta Kabupaten Gowa dengan

55

157.221 kasus.. Sementara itu, prevalensi terendah tercatat di Kabupaten Barru dengan 1.500 kasus. (Susanti Susi et al., 2022).

Dinas Kesehatan, Pinrang. Jumlah penderita hipertensi pada tahun 2019 sebanyak 14.006 orang dengan jumlah kasus tertinggi terdapat di Puskesmas Tadang Palie (5.106), disusul Puskesmas Salo (3.229) dan Puskesmas Mattombong. Banyak penderita hipertensi di Pinang tidak menyadari penyebabnya . (Maulia Maghfirah.,2021).

Menurut hasil pendataan awal pada RSUD Lasinrang Pinrang ada 700 orang yang dihitung mengalami hipertensi pada 1 bulan terakhir, yaitu pada pasien berumur 1 – 4 tahun 1 orang, 5 – 14 tahun 7 orang 15 – 24 tahun 2 orang, 25 – 44 tahun 66 orang, 45 – 64 tahun 353 orang, diatas 65 tahun 254 orang dan yang meninggal akibat hipertensi sebanyak 17 orang.

Pasien yang menderita hipertensi tidak hanya menghadapi masalah fisiologis, tetapi juga berisiko mengalami gangguan psikologis. Hal ini disebabkan oleh lamanya proses pengobatan dan adanya ancaman komplikasi yang mungkin terjadi.. Masalah psikologis yang seringkali dialami oleh pasien dengan hipertensi adalah ansietas (Kirana Wahyu et al.,2024).

Penderita hipertensi sering kali merasa cemas dalam situasi sosial. Kecemasan merupakan perasaan tidak nyaman yang muncul karena rasa takut atau kekhawatiran terhadap potensi bahaya, meskipun penyebabnya seringkali tidak jelas atau tidak diketahui oleh orang yang terkait. Rasa takut dan ketidakpastian ini berperan sebagai tanda peringatan, itu mendorong individu untuk bersiap menghadapi kemungkinan ancaman. Kejadian dalam kehidupan,

seperti menghadapi kewajiban, pertentangan, dan tragedi, mampu mengakibatkan dampak yang signifikan pada kondisi kesehatan dan psikologis individu. Satu diantara contoh dampak psikologis yang mungkin muncul merupakan timbulnya ansietas. (Nurfitri et al., 2021)

Terapi hipnosis lima jari adalah sebuah pendekatan terapeutik yang memanfaatkan kelima jari individu untuk memodifikasi persepsi terkait empat faktor, yaitu perasaan cemas, tekanan, ketegangan, dan ketakutan. Proses ini dilakukan dengan menerima sugesti pada ambang kesadaran bawah. Biasanya, kegiatan tersebut dilakukan pada posisi relaksasi, menggunakan pergerakan jari-jari yang sesuai dengan arahan yang telah diberikan (Mawarti, 2021). Dengan begitu, terapi hipnosis lima jari dapat dianggap sebagai sebuah teknik relaksasi yang efektif untuk mengalihkan perhatian individu menuju hal-hal yang menyenangkan. Teknik ini juga berperan dalam mengurangi tingkat kecemasan, ketegangan, dan rasa takut yang dialami. (Sagitha NS et al., 2022).

Menurut Priyono (2021), Hipnosis lima jari merupakan salah satu bentuk dari hipnosis diri. yang memiliki teknik dan metode tertentu dengan memanfaatkan jari-jari sebagai alat untuk mengalihkan perhatian, sehingga individu tidak terfokus pada permasalahan yang dihadapinya. Selain itu, hipnoterapi lima jari juga dapat berfungsi untuk meningkatkan suasana hati dan mengurangi tingkat stres. Teknik hipnosis ini melibatkan pengalihan perhatian individu melalui sentuhan pada jari-jari sambil mengimajinasikan pengalaman-pengalaman yang menyenangkan atau hal-hal yang disukai. (Halim & Khayati, 2020).

4 Terapi hipnosis lima jari adalah pendekatan terapeutik yang menggunakan kelima jari pasien dengan menyesuaikan pandangan terhadap kecemasan, stres, ketegangan, serta rasa kekhawatiran. Proses ini dilakukan dengan memberikan sugesti pada ambang alam bawah sadar atau saat berada dalam kondisi relaksasi, yang diikuti dengan gerakan jari sesuai dengan instruksi yang diberikan. (Mawarti, 2021). Oleh karena itu, terapi hipnosis lima jari merupakan sebuah teknik relaksasi yang memanfaatkan lima jari tangan pasien untuk mengalihkan pikiran kepada hal-hal yang menyenangkan, sehingga dapat membantu mengurangi kecemasan, ketegangan, dan ketakutan.. (Sujarwo., 2023)

14 Teknik terapi distraksi hipnosis lima jari memiliki manfaat yaitu meringankan tingkat ansietas karena dengan bantuan imajinasi pasien akan membentuk gambaran-gambaran yang akan diterima sebagai rangsangan oleh 14 berbagai indera, sehingga dapat membuat pasien menjadi fokus dan cemas berkurang. Ketegangan otot dan rasa tidak nyaman akan terlepas dan menyebabkan tubuh menjadi rileks dan nyaman (Kirana Wahyu et al.,2024).

20 Jurnal penelitian yang dilakukan oleh Audhia Vina et al. (2021) menjelaskan bahwa penggunaan teknik hipnosis lima jari berhasil mengurangi tingkat 59 kecemasan pada pasien hipertensi, dengan peralihan dari kecemasan berat ke kecemasan ringan. Hasil penelitian ini menyarankan perlunya penelitian lanjutan 37 untuk mengevaluasi sejauh mana efektivitas metode hipnosis lima jari untuk meredakan kecemasan pada penderita hipertensi.

Berdasarkan penjelasan mengenai latar belakang yang sudah disampaikan, penulis berpikir terdorong guna melaksanakan penelitian dengan judul.

“penerapan *distraction therapy* (hipnosis lima jari) untuk menurunkan ansietas pada ibu penderita hipertensi di RSUD Lasinrang Pinrang”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan dampak yang ditimbulkan oleh hipertensi, salah satu konsekuensi yang dapat muncul adalah penyakit psikologis yang berupa ansietas. Apabila kondisi ansietas ini tidak ditangani secara tepat, maka dapat memperburuk kesehatan fisik maupun psikologis individu tersebut. Berdasarkan sejumlah penelitian, terapi hipnosis lima jari telah terbukti efektif dalam mengatasi ansietas. Maka dari itu, penulis menentukan permasalahan yang akan dikaji dalam penelitian ini ialah “apakah ada penurunan ansietas setelah diterapkannya terapi hipnosis lima jari pada pasien hipertensi di RSUD Lasinrang Pinrang?”.

C. Tujuan Studi Kasus

Memahami efektivitas terapi hipnosis lima jari terhadap ansietas pada pasien hipertensi di RSUD Lasinrang Pinrang

D. Manfaat Studi Kasus

1. Bagi Responden

Memberikan pemahaman kepada masyarakat mengenai cara-cara untuk mengurangi kecemasan.

2. Bagi Ilmu Keperawatan.

Peningkatan pengetahuan dan penyediaan pemahaman yang lebih mendalam mengenai penurunan tingkat ansietas.

3. Bagi Rumah Sakit

Sebagai sumber referensi, masukan, dan informasi untuk para tenaga kesehatan dalam usaha menurunkan tingkat kecemasan.

4. Bagi Penulis Selanjutnya

Dapat menjadi sumber informasi dan bahan referensi agar penulis selanjutnya bisa lebih mengembangkan materi – materi lainnya untuk meningkatkan pembelajaran.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. KONSEP DASAR HIPERTENSI

1. Pengertian Hipertensi

Seseorang dinyatakan mengalami hipertensi apabila tekanan darahnya meningkat melebihi nilai normal, yaitu 140/90 mmHg atau lebih tinggi. dengan pemeriksaan dua ataupun lebih dari dua kali dalam interval 5 menit, dimana kondisi seseorang harus tenang dan cukup istirahat. Hipertensi merupakan penyakit yang biasanya muncul tanpa adanya keluhan sehingga disebut juga dengan “The Silent Killer” (Kemenkes RI, 2020) dalam (Susiani Elsa.,2024)

Hipertensi terjadi ketika salah satu atau lebih faktor risiko yang seharusnya menjaga tekanan darah tetap dalam batas normal gagal berfungsi dengan baik. Akibatnya, tekanan darah meningkat secara tidak normal dan terus-menerus saat diukur. Hipertensi dikenali dari tekanan darah pada diastolik yang melebihi 80 mmHg serta tekanan darah pada sistolik yang melampaui 120 mmHg. (Hakim RA et al., 2025)

Hipertensi merupakan suatu kondisi yang mempengaruhi arteri darah, yang dapat menghambat aliran oksigen dan nutrisi ke jaringan tubuh yang membutuhkannya. Masalah kesehatan masyarakat utama lainnya adalah hipertensi. (AnnisaRully et al., 2022)

2. Etiologi Hipertensi

Hipertensi, atau yang sering disebut tekanan darah tinggi, dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah faktor genetik. Penyebab hipertensi dapat dibagi menjadi dua kategori, antara lain:

a. Hipertensi esensial atau primer.

Hipertensi esensial, biasa juga disebut sebagai hipertensi primer, hingga saat ini penyebabnya belum dapat ditentukan secara jelas.. Hipertensi adalah salah satu kondisi kesehatan yang paling sering ditemui, dengan sekitar 90% dari total penderita hipertensi yang mengalami hipertensi esensial. Pada hipertensi primer, tidak ditemukan adanya penyakit lain seperti renovaskular, aldosteronisme, feokromositoma, gagal ginjal, serta penyakit lainnya yang dapat terdeteksi. Faktor genetika dan ras menjadi salah satu aspek yang dipertimbangkan dalam studi mengenai terjadinya hipertensi esensial atau primer ini., Selain itu, penyebab hipertensi esensial atau primer meliputi faktor lingkungan serta Gaya hidup yang tidak sehat, seperti mengonsumsi alkohol dan kebiasaan merokok. Diagnosis hipertensi dilakukan setelah melakukan pengukuran setidaknya dua kali, dengan jeda waktu dua menit antara setiap pengukuran, serta memperhatikan peningkatan tekanan darah yang tercatat.

b. Hipertensi Sekunder

Hipertensi sekunder merujuk pada hipertensi yakni memiliki alasan yang pasti, seperti gangguan pada tiroid, pembuluh darah ginjal,

atau kelenjar adrenal (hiperaldosteronisme). Mayoritas penderita hipertensi menderita hipertensi esensial; oleh karena itu, banyak dari orang-orang ini memerlukan pengobatan lebih lanjut.. (Prihatini Krisma et al.,2021)

3. Patofisiologi Hipertensi

Hipertensi adalah kondisi yang ditandai dengan kenaikan tekanan darah yang sistemik bersifat terus menerus. Tekanan darah itu sendiri merupakan hasil berdasarkan nilai curah jantung dan resistensi total pada pembuluh darah perifer. Kondisi ini mencakup hubungan yang kompleks antara berbagai sistem organ serta mekanisme fisiologis yang beragam. Sekitar 90% kasus hipertensi termasuk dalam kategori hipertensi esensial dan penyebabnya tidak diketahui. Meskipun demikian, terdapat faktor-faktor tertentu yaitu memainkan peran penting pada perkembangan kondisi ini. Satu di antara faktor penting tersebut berkontribusi terhadap hipertensi merupakan genetika, serta kegiatan sistem neurohormonal yang meliputi sistem saraf, sistem simpatis, dan sistem renin-angiotensin-aldosteron, selain dari peningkatan konsumsi garam. Di sisi lain, hipertensi sekunder, Faktor penyebab yang mampu dikenali mencakup sekitar 10% dari total kasus dan dapat dipicu oleh kelainan pada pembuluh darah ginjal, gangguan pada kelenjar tiroid seperti hipertiroidisme, serta penyakit pada kelenjar adrenal, seperti hiperaldosteronisme.

Ginjal memiliki beberapa fungsi utama dalam mengatur hipertensi. Salah satu fungsi tersebut adalah memproduksi renin, yang berperan dalam mengaktifkan sistem renin-angiotensin-aldosteron (RAAS).

Renin adalah protease aspartat yang menghidrolisis angiotensinogen menjadi angiotensin I, yang kemudian diubah menjadi angiotensin II melalui aksi enzim pengkonversi angiotensin (ACE). Angiotensin II berperan dalam meningkatkan resistensi vaskular perifer secara total, sedangkan aldosteron berkontribusi pada peningkatan curah jantung, yang pada akhirnya dapat memicu terjadinya hipertensi.

Hipertensi hormonal umumnya merujuk pada gangguan yang terjadi pada kelenjar adrenal, yang mencakup kelebihan glukokortikoid (kortisol), peningkatan kadar aldosteron, serta peningkatan kadar katekolamin. (Rahmawati., Kasih Permata Rosdina., 2023)

4. Manifestasi Klinis Hipertensi

Tanda dan gejala klinis atau manifestasi dari hipertensi meliputi:

a. Nyeri pada kepala

Salah satu tanda hipertensi yang paling umum adalah sakit kepala. Individu yang mengalami krisis hipertensi biasanya akan merasakan sakit kepala yang berkelanjutan, terutama dalam Kondisi di mana tekanan darah mencapai 180/120 mmHg atau lebih tinggi merupakan kondisi yang sering kali dialami oleh individu. Karena itu, sangat penting untuk segera menemui dokter jika mengalami sakit kepala

tersebut muncul secara mendadak., agar hipertensi dapat terdeteksi dan ditangani dengan segera.

b. Gangguan Penglihatan

Salah satu konsekuensi dari hipertensi adalah timbulnya gangguan penglihatan. Gejala hipertensi dapat muncul secara bertahap atau dalam bentuk yang mendadak.

Retinopati hipertensi merupakan suatu kondisi yang dapat mengakibatkan gangguan penglihatan. Pembuluh darah pada mata dapat mengalami ruptur akibat peningkatan tekanan darah yang tinggi. Hal ini menyebabkan penurunan tajam penglihatan mata secara tiba-tiba.

c. Pusing

Salah satu efek samping negatif yang mungkin timbul akibat penggunaan obat antihipertensi adalah perasaan pusing. Meskipun demikian, kondisi ini tidak disebabkan melalui tekanan darah tinggi, pusing adalah perasaan yang tidak dapat dihindari, terutama jika terjadi secara tiba-tiba.

Indikator yang dapat menjadi peringatan terhadap terjadinya stroke mencakup pusing yang muncul secara tiba-tiba, kehilangan keseimbangan atau koordinasi, serta kesulitan dalam berjalan. Salah satu faktor risiko penyebab stroke adalah tekanan darah yang berlebihan, oleh karena itu berhati-hatilah. (Ekasari MF et al., 2021)

5. Klasifikasi Hipertensi

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dan Kelompok Kerja Internasional tentang Hipertensi (ISHWG) telah mengelompokkan hipertensi ke dalam beberapa kategori, yakni hipertensi optimal, normal, tinggi-normal, ringan, sedang, dan berat. Tabel di bawah ini memperlihatkan klasifikasi hipertensi menurut standar WHO dan ISHWG:

Tabel 2. 1 Klasifikasi Hipertensi Menurut WHO dan ISHWG

KATEGORI	SISTOLIK (mmHg)	DIASTOLIK (mmHg)
Optimal normal	≤ 120	≤ 80
Normal	≤ 130	≤ 85
Tinggi	130 - 139	85 - 89
Tingkat 1 (Hipertensi Ringan)	140 – 159	90 – 99
Tingkat 2 (Hipertensi Sedang)	160 - 179	100 – 109
Tingkat 3 (Hipertensi Berat)	≥ 180	≥ 110

6. Pemeriksaan Diagnostik Hipertensi

a. Memeriksa tekanan darah

Untuk menghitung pembacaan tekanan darah sistolik dan diastolik pasien hipertensi untuk menghitung kenaikan volume tekanan darah.

b. Riwayat medis yang komprehensif dan pemeriksaan fisik

Tes darah seperti Hb, HT, dan kreatinin dilakukan setelah pemeriksaan laboratorium untuk menilai kesehatan organ tubuh

5 termasuk ginjal dan jantung, serta kemampuan ginjal untuk membuang produk limbah, kelebihan natrium, dan cairan. Karena tekanan darah tinggi dapat mengakibatkan terjadinya pecahnya arteri darah, maka hal ini merupakan faktor risiko stroke. Jika hal ini terjadi di otak, maka akan mengakibatkan pendarahan otak yang dapat berakibat fatal. Pembekuan darah dan sumbatan pada arteri darah juga dapat menyebabkan stroke. (Anshari,2020)

7. Komplikasi Hipertensi

Tekanan darah tinggi secara terus-menerus akan mengakibatkan gangguan pada organ-organ tubuh sebagai berikut:

a. Gangguan Jantung

1 Ketika hipertensi berlangsung secara berkelanjutan, dinding pembuluh darah akan mengalami kerusakan secara bertahap. Kerusakan ini akan memfasilitasi perlekatan kolesterol pada dinding pembuluh darah. Seiring dengan meningkatnya jumlah penumpukan kolesterol, diameter pembuluh darah akan menyusut, sehingga meningkatkan risiko terjadinya sumbatan. Penyumbatan yang terjadi pada gangguan pembuluh darah jantung dapat menyebabkan serangan jantung, yang berpotensi mengancam jiwa. Selain itu, penyempitan pembuluh darah akan memberatkan beban kerja jantung. Jika kondisi ini tidak ditangani dengan segera, jantung yang terus-menerus berusaha bekerja keras dapat mengalami kelelahan dan pada akhirnya mengalami kelemahan.

b. Stroke

Otak juga dapat mengalami kerusakan pada arteri darah jantung. Stroke, yang merupakan penyumbatan, dapat terjadi akibat hal ini. Kecepatan pasien menerima pertolongan menentukan tingkat keparahan gejala stroke dan tingkat kelangsungan hidup. Demensia dan gangguan kognitif juga diketahui terkait dengan tekanan darah tinggi.

c. Kondisi ginjal

Pembuluh darah ginjal dapat dirusak oleh tekanan darah tinggi. Gagal ginjal dapat terjadi akibat penyakit ini dari waktu ke waktu karena merusak kemampuan ginjal untuk berfungsi secara normal. Dialisis dan bahkan transplantasi ginjal diperlukan bagi penderita gagal ginjal karena mereka tidak dapat membuang limbah dari tubuhnya.

8. Penatalaksanaan Hipertensi

Penatalaksanaan yang diberikan untuk pasien yang menderita hipertensi bertujuan untuk mengontrol tekanan darah, bukan untuk penyembuhan pasien hipertensi (Sari, 2022). Seseorang yang telah didiagnosis hipertensi, harus lebih sadar dan sabar untuk mengobati penyakitnya, karena pada dasarnya hipertensi hanya bisa dikendalikan hingga tekanan darah normal atau stabil (Marianawati el al.,2023).

Menurut Marianawati et.al.,2023 penanganan hipertensi meliputi :

- a. Mengurangi dan memanajemen stres
- b. Pemeriksaan tekanan darah berkala
- c. Konsumsi obat antihipertensi
- d. Hindari penyebab hipertensi.

Menurut Hariyono H (2020), guna mencegah komplikasi akibat hipertensi, diperlukan penanganan yang tepat. Penatalaksanaan hipertensi terbagi menjadi dua jenis, yaitu farmakologis dan nonfarmakologis.

- a. Penatalaksanaan farmakologis
 - 1) Diuretic, obat ini bekerja menurunkan tekanan darah melalui ginjal, yang membuat air dan garam yang ada di tubuh keluar.
 - 2) Beta blocker, memperlambat detakan jantung hingga jantung memompa lebih sedikit daripada pembuluh darah, efeknya dapat membuat penderita menurun tekanan darahnya.
 - 3) Inhibitor ACE berfungsi dengan menghambat produksi hormon angiotensin II, yang berperan dalam menyempitkan pembuluh darah, sehingga membantu menurunkan tekanan darah.
 - 4) Angiotensin II reseptor blockers, bekerja dengan melindungi pembuluh darah dari hormon angiotensin II. Pembuluh darah melebar dan rileks sehingga menurunkan tekanan darah.

- 5) Kalsium channel blockers, menurunkan tekanan darah dengan mengontrol masuknya kalsium agar tepat masuk menuju sel otot jantung dan pembuluh darah sehingga pembuluh darah rileks.
- 6) Alpha blocker, membuat impuls saraf berkurang, dimana impuls saraf membuat pembuluh darah mengencang dan menurunkan tekanan darah
- 7) Inhibitor sistem saraf, obat ini membuat otak rileks dan pembuluh darah melebar dengan meningkatkan impuls saraf untuk menurunkan tekanan darah.
- 8) Vasodilator, menurunkan tekanan darah dengan cara mengendurkan otot dinding pembuluh darah

b. Penatalaksanaan nonfarmakologi

Penatalaksanaan hipertensi dengan terapi nonfarmakologi menurut (Lukito AA et al.,2021) yaitu:

1) Intervensi Pola Hidup

Pola hidup sehat memiliki dampak yang signifikan dalam menghindari atau menghambat progresi hipertensi serta menurunkan risiko gangguan kardiovaskular. Selain itu, penerapan pola hidup sehat mampu memperlambat bahkan menghindari perlunya pengobatan pada individu dengan hipertensi derajat 1. Namun, disarankan agar pengenalan terapi obat tidak ditunda pada individu yang mengalami kerusakan organ akibat hipertensi (hypertension-mediated organ

1 damage/HMOD) atau yang memiliki risiko kardiovaskular tinggi. Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa pola hidup sehat dapat efektif dalam menurunkan tekanan darah. Upaya tersebut mencakup pembatasan konsumsi garam dan alkohol, peningkatan asupan sayuran dan buah-buahan, penurunan berat badan serta pemeliharaan berat badan ideal, pelaksanaan aktivitas fisik secara teratur, serta penghindaran terhadap kebiasaan merokok.

15 2) Pembatasan Konsumsi Garam

7 Bukti menunjukkan adanya kaitan antara konsumsi garam dan hipertensi. Konsumsi garam yang berlebihan dapat meningkatkan tekanan darah serta meningkatkan prevalensi hipertensi. Oleh karena itu, disarankan agar asupan natrium (Na) tidak melebihi 2 gram per hari, yang setara dengan 5-6 gram NaCl per hari atau sekitar satu sendok teh garam dapur. Sebagai langkah pencegahan, sebaiknya dihindari konsumsi makanan yang memiliki kandungan garam tinggi.

2 3) Perubahan Pola Makan

Penderita hipertensi disarankan untuk mengonsumsi makanan yang seimbang, yang meliputi sayuran, kacang-kacangan, buah-buahan segar, serta produk susu rendah lemak, biji-bijian, ikan, serta asam lemak tak jenuh, khususnya minyak zaitun. Selain itu, sangat penting untuk membatasi asupan daging merah dan asam lemak jenuh.

4) Penurunan berat badan dan menjaga berat badan ideal

Terdapat peningkatan prevalensi obesitas dewasa di Indonesia dari 14,8% berdasarkan data Riskesdas tahun 2013, menjadi 21,8% dari data Riskesdas tahun 2018. Tujuan pengendalian berat badan adalah untuk mencegah obesitas (IMT $> 25 \text{ kg/m}^2$), dan menargetkan berat badan ideal (IMT 18,5 – 22,9 kg/m^2) dengan lingkar pinggang.

5) Olahraga teratur

Latihan aerobik yang sering menurunkan risiko dan kematian kardiovaskular sekaligus membantu mencegah dan mengelola hipertensi. Pasien dengan hipertensi disarankan Melakukan latihan aerobik dinamis dengan intensitas moderat, seperti berjalan, berlari kecil, bersepeda, atau berenang, setidaknya selama 30 menit. setiap hari selama lima hari dalam seminggu. Hal ini disebabkan karena olahraga dengan intensitas ringan yang dilakukan secara rutin memberikan efek penurunan tekanan darah yang lebih rendah jika dibandingkan dengan olahraga yang dilakukan dengan intensitas sedang atau tinggi.

6) Berhenti Merokok

Merokok termasuk salah satu faktor yang berisiko signifikan bagi penyakit pembuluh darah dan kanker. Oleh karena itu, penting untuk menanyakan status merokok setiap pasien pada setiap kunjungan. Selain itu, pasien hipertensi yang merokok

perlu diberikan edukasi tentang betapa pentingnya menghentikan kebiasaan merokok demi kesehatan mereka.. (Lukito AA et al.,2021)

7) Kurangi dan kendalikan stres

Stres atau kecemasan dapat meningkatkan tekanan darah karena penderita hipertensi merasa kesulitan dalam menjalankan tugas-tugas sehari-hari dan khawatir dengan kondisinya. Terapi distraksi hipnosis lima jari adalah salah satu metode terapeutik yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan pada individu dengan hipertensi.. (Yuliana Dewi et al.,2024)

B. KONSEP DASAR ANSIETAS

1. Pengertian Ansietas

Ansietas, yang sering disebut sebagai kecemasan, merupakan suatu keadaan kebingungan atau kekhawatiran terhadap berbagai hal yang terjadi tanpa alasan yang jelas. Keadaan ini terkait erat dengan perasaan ketidakpastian dan ketidakberdayaan yang muncul sebagai hasil dari penilaian terhadap suatu objek. Kecemasan adalah sebuah kondisi emosional yang dirasakan secara subjektif, biasanya dengan objek yang tidak terdefinisi dengan jelas, dan dapat tercermin dalam interaksi interpersonal. Setiap individu pasti pernah mengalami kecemasan, sehingga fenomena ini bukanlah sesuatu yang asing dalam kehidupan manusia. Kecemasan termasuk dalam kategori masalah kesehatan mental

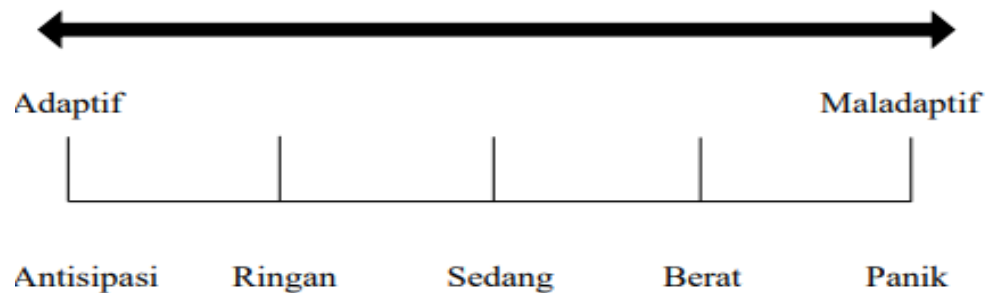
yang tergolong sebagai gangguan mental emosional. (Fauzi SN et al., 2022)

Kecemasan adalah respons emosional yang dapat terlihat secara langsung dari manifestasi fisik dan perilaku seseorang, yang dipengaruhi oleh alam bawah sadarnya. Hal ini secara khusus dikenal sebagai faktor penyebab kecemasan.. (Karo MB et al.,2022)

Kecemasan adalah reaksi tubuh terhadap suatu kejadian; ketika reaksi ini lebih negatif, hal ini membuat pasien tidak nyaman. (Zaini, 2019).

2. Rentang Respon Ansietas

Gambar di bawah mengilustrasikan reaksi pribadi terhadap kecemasan, mulai dari yang adaptif hingga yang maladaptif. (Stuart., 2014) dalam (Minta Ito Rambe., (2023):



Gambar 2. 1 Rentang Respon Ansietas (Stuart, 2014)

a. Respon Adaptif

Ketika individu yang menghadapi kecemasan dapat mengendalikan, menerima, dan mengelola kondisi yang dialaminya, maka hasil yang positif dapat dicapai. Beberapa strategi adaptif yang dapat diterapkan untuk mengatur dan mengendalikan kecemasan

meliputi: memastikan kualitas tidur yang optimal, menangis sebagai bentuk pelepasan emosi, berdiskusi dengan orang lain, melakukan aktivitas olahraga secara teratur, serta menerapkan teknik relaksasi. (Aini, 2023).

b. Respon maladaptif

Apabila ansietas tidak dapat dikelola dengan baik, individu yang mengalami kecemasan tersebut cenderung akan melakukan koping maladaptif, di mana mekanisme koping yang diterapkan tidak saling berkesinambungan. Beberapa contoh perilaku koping maladaptif antara lain agresi, kesulitan dalam berkomunikasi, isolasi sosial, konsumsi alkohol, berjudi, serta penyalahgunaan narkoba. (Aini, 2023).

3. Klasifikasi Ansietas

Menurut Awalina (2022), tingkat kecemasan adalah adalah:

- a. Ansietas atau kecemasan ringan merujuk pada perasaan cemas yang muncul akibat aktivitas harian dan menjadikan individu lebih sensitif terhadap kondisi tertentu. Kecemasan ringan tersebut terkait dengan stres yang dialami individu, yang justru mampu mendorong motivasi dalam belajar serta memicu kreativitas.
- b. Ansietas atau kecemasan sedang merupakan kecemasan yang fokus pada satu hal atau tindakan tertentu, sehingga mengabaikan hal-hal lain di sekitar individu. sehingga seseorang mendapatkan manfaat dari perhatian yang lebih terfokus namun dapat melakukan hal-hal yang membantu meningkatkan fokusnya. (Awalina, 2022).

- c. Kecemasan yang mengganggu fungsi kognitif seseorang disebut sebagai kecemasan berat. Orang memiliki kecenderungan untuk memperhatikan nuansa dan detail. Oleh karena itu, agar dapat berkonsentrasi pada orang lain, individu memerlukan pengawasan yang tepat dan akurat. (Awalina, 2022).
- d. Panik adalah keadaan cemas atau gelisah yang berhubungan dengan teror, di mana seseorang merasa takut akan sesuatu. Akibatnya, bahkan ketika orang lain memberikan instruksi, seseorang tidak dapat menyelesaikan apa pun. Selain itu, kepanikan dapat mengganggu kemampuan seseorang untuk berinteraksi sosial. (Awalina, 2022).

4. Penyebab Kecemasan

Menurut Maros dan Juniar (2021), Kecemasan dapat terlihat secara langsung melalui munculnya gejala-gejala tertentu. ditunjukkan oleh pasien, maupun melalui mekanisme coping. Penjelasan ini dikembangkan untuk merincikan kecemasan secara spesifik, yaitu:

- a. Faktor predisposisi

- 1) Faktor psikoanalitik

Pertarungan emosional antara ego dan superego, dua komponen dalam struktur psikologis individu, adalah apa yang dimaksud dengan kecemasan. Berbeda dengan superego, yang mencerminkan kesadaran dan diatur oleh norma-norma masyarakat, ide ini merupakan dorongan atau emosi bawaan yang mendasar. (Maros & Juniar, 2021).

2) Faktor interpersonal

Ketakutan yang dialami seseorang sebagai akibat dari penolakan dalam situasi sosial adalah akar penyebab kecemasan. Hal ini sebanding dengan stres pada fase perkembangan seperti perpisahan atau kehilangan. (Maros & Juniar., 2021).

3) Faktor Perilaku

Ansietas dapat dianggap sebagai akibat dari depresi, di mana setiap hal yang membatasi kemampuan individu dengan mencapai target yang diharapkan dapat dipandang sebagai faktor penyebabnya. (Maros & Juniar., 2021).

4) Faktor Biologis

Penelitian di bidang biologi menunjukkan bahwa otak memiliki reseptor spesifik yang merespons obat-obatan yang memiliki efek sedatif atau penenang. Obat-obatan tersebut memiliki kemampuan untuk memperkuat efek inhibisi neuroregulasi asam gamma-aminobutirat (GABA), memiliki peran krusial dalam proses biologis yang berhubungan dengan kecemasan. (Maros & Juniar, 2021).

b. Faktor presipitasi

Pemicu stres dapat berasal dari sumber yang bersifat internal maupun eksternal. Faktor yang menimbulkan stres dapat dibedakan menjadi dua kategori yang dapat diidentifikasi adalah ancaman terhadap kesatuan fisik, yang mencakup keterbatasan fisik atau

56 penurunan fungsi dalam menjalankan fungsi kehidupan sehari-hari, terdapat risiko terhadap sistem diri yang dapat mengancam identitas, harga diri, serta integritas sosial individu. (Maros & Juniar, 2021)

5. Tanda dan Gejala Ansietas

Menurut PPNI (2017), berikut ini adalah gejala dan tanda-tanda kecemasan:

a. Tanda dan Gejala Mayor

Subjektif

- 1) Mengalami kebingungan
- 2) Merasa khawatir terhadap dampak yang ditimbulkan oleh kondisi yang dihadapi
- 3) Menghadapi kesulitan dalam memberikan kontribusi

Objektif

- 1) Tampak gelisah
- 2) Tampak tegang

b. Tanda dan Gejala Minor

Subjektif

- 1) Mengeluhkan keluhan nyeri kepala
- 2) Mengalami anoreksia
- 3) Mengalami palpitasi
- 4) Mempunyai perasaan tidak berdaya

Objektif

- 1) Frekuensi pernapasan mengalami peningkatan.

- 2) Frekuensi denyut nadi mengalami peningkatan.
- 3) Tekanan darah mengalami peningkatan. Muka tampak pucat
- 4) Suara bergetar
- 5) Sering berkemih

6. Penatalaksanaan Ansietas

a. Penatalaksanaan farmakologis

Terapi farmakologis melibatkan penggunaan obat anti-kecemasan seperti yang diresepkan oleh dokter untuk mengurangi dan mengelola kecemasan pasien. Penderita kecemasan dapat diberi resep obat golongan benzodiazepin. Namun, karena obat-obatan ini dapat menyebabkan kecanduan, Obat ini tidak diperbolehkan untuk digunakan dalam jangka waktu yang panjang.. Dimungkinkan juga untuk menggunakan obat alternatif non-benzodiazepin, seperti buspirone dan antidepresan lainnya. (Aini, 2023)

b. Penatalaksanaan non farmakologi

Terapi farmakologis melibatkan penggunaan obat anti-kecemasan seperti yang diresepkan oleh dokter untuk mengurangi dan mengelola kecemasan pasien. Penderita kecemasan dapat diberi resep obat golongan benzodiazepin. Namun, karena obat-obatan ini berisiko menyebabkan kecanduan, penggunaannya tidak disarankan untuk jangka panjang. Selain itu, ada kemungkinan untuk mempertimbangkan penggunaan obat alternatif yang tidak termasuk dalam golongan benzodiazepin, seperti buspirone dan antidepresan lainnya.. (Aini, 2023).

7. Hubungan ansietas dengan penyakit hipertensi

Menurut American Heart Association (AHA), ansietas atau kecemasan dapat memiliki hubungan yang kompleks dengan penyakit hipertensi. Berikut adalah beberapa penjelasan tentang ansietas pada penyakit hipertensi:

a. Stres dan Ansietas

Stres dan ansietas dapat meningkatkan tekanan darah sementara, yang dapat memperburuk kondisi hipertensi. Ketika seseorang mengalami stres atau ansietas, tubuh mereka akan melepaskan hormon stres seperti adrenalin dan kortisol, yang dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah.

b. Gangguan Tidur

Ansietas dapat menyebabkan gangguan tidur, yang dapat memperburuk kondisi hipertensi. Kurangnya tidur dapat meningkatkan tekanan darah dan memperburuk keadaan kesehatan secara keseluruhan.

c. Perilaku Tidak Sehat

Ansietas dapat menyebabkan perilaku tidak sehat, seperti merokok, minum alkohol, atau mengonsumsi makanan tidak sehat, yang dapat memperburuk kondisi hipertensi.

d. Kurangnya Aktivitas Fisik

Ansietas dapat menyebabkan kurangnya aktivitas fisik, yang dapat memperburuk kondisi hipertensi. Aktivitas fisik dapat

membantu mengurangi tekanan darah dan meningkatkan kondisi kesehatan secara keseluruhan.

e. Penggunaan Obat-Obatan

Ansietas dapat menyebabkan penggunaan obat-obatan yang tidak sesuai, seperti obat-obatan anti-kecemasan atau obat-obatan tidur, yang dapat memperburuk kondisi hipertensi.

Menurut AHA, ansietas dapat diatasi dengan terapi relaksasi, seperti meditasi atau yoga, serta perubahan gaya hidup, seperti meningkatkan aktivitas fisik, mengonsumsi makanan sehat, dan mengurangi stres. Selain itu, penggunaan obat-obatan yang tepat dan pengawasan tekanan darah secara teratur juga dapat membantu mengelola kondisi hipertensi.

C. KONSEP DASAR HIPNOSIS LIMA JARI

1. Pengertian Hipnosis Lima Jari

Menurut Priyono (2021), hipnosis lima jari merupakan salah satu teknik self-hipnosis yang dilakukan secara mandiri dengan memanfaatkan jari sebagai alat untuk memberikan sugesti kepada diri sendiri, sehingga individu dapat mengalihkan fokus dari kecemasan yang dialaminya. Selain itu, hipnosis lima jari juga memiliki manfaat dalam meningkatkan semangat dan menciptakan suasana kedamaian, di mana impuls nyeri dapat dikelola atau dikendalikan melalui mekanisme pertahanan yang terdapat di dalam sistem saraf pusat.

2. Indikasi Hipnosis Lima Jari

Tujuan dari terapi hipnosis lima jari adalah untuk membantu mengurangi kecemasan, ketegangan, dan stres yang dialami oleh individu.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Badar et al. (2021), terdapat beberapa indikasi yang mendasari penerapan terapi hipnosis lima jari, yaitu

- a. Pasien dengan tingkat kecemasan ringan
- b. Pasien dengan tingkat kecemasan sedang
- c. Pasien dengan nyeri ringan
- d. Pasien dengan nyeri sedang

3. Manfaat Hipnosis Lima Jari

Menurut Priyono (2021), hipnosis lima jari memiliki berbagai manfaat dalam mengatasi kecemasan. Pendekatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran terhadap tindakan sukarela yang mempengaruhi pikiran, persepsi, perilaku, atau sensasi individu. Selain itu, hipnosis lima jari juga efektif untuk mengurangi kecemasan, ketegangan, dan stres. Teknik ini juga dapat membantu mengatur tanda vital, memperlancar peredaran darah, serta merelaksasi otot.

4. **Prosedur Hipnosis Lima Jari**

Langkah-langkah dalam pelaksanaan terapi hipnosis lima jari menurut Badar et al. (2021). Sebagaimana dipaparkan dalam karya Minta Ito Rambe (2023), adalah sebagai berikut:

a. Fase Orientasi

- 1) Ucapkan salam sebagai pembuka terapi.
- 2) Mulailah percakapan yang menggunakan topik-topik standar.
- 3) Melakukan penilaian dan validasi terhadap hasil yang telah dicapai sebelumnya.
- 4) Mengklarifikasi tujuan-tujuan dari interaksi tersebut.
- 5) Mengatur topik serta menentukan lokasi dan jadwal yang sesuai.

b. Fase Kerja

- 1) Ciptakan suasana yang nyaman bagi pasien.
- 2) Bantu pasien untuk menemukan posisi duduk atau berbaring yang nyaman agar dapat beristirahat dengan baik.
- 3) Bimbing pasien agar menyentuhkan ibu jari ke keempat jari lainnya pada tangan
- 4) Anjurkan pasien untuk menarik napas dalam sebanyak 2-3 kali.
- 5) Sarankan pasien menutup mata guna meningkatkan rasa rileks.

4 6) Jika diinginkan oleh pasien, putar musik sebagai latar, lalu bimbing pasien dalam melakukan hipnosis diri sendiri dengan instruksi berikut:

- a) Tempelkan ujung ibu jari ke ujung jari telunjuk, lalu bayangkan kembali saat Anda dalam keadaan sehat dan bebas melakukan apa pun yang diinginkan.



Gambar 3. 1 fase kerja hipnosis lima jari (Lantiva Candra Meitika., 2024)

- 13 b) Tempelkan ujung ibu jari ke ujung jari tengah, lalu ingat kembali momen bahagia bersama orang-orang terkasih, seperti orang tua, pasangan, atau sosok penting lainnya.



Gambar 3. 2 fase kerja hipnosis lima jari (Lantiva Candra Meitika., 2024)

- 30 c) Satukan ujung ibu jari dengan jari manis, ingatlah saat Anda menerima penghargaan atas usaha keras Anda.



Gambar 3. 3 fase kerja hipnosis lima jari (Lantiva Candra Meitika., 2024)

- d) Satukan ujung ibu jari dengan jari kelingking, lalu bayangkan tempat terindah dan paling nyaman yang pernah Anda kunjungi.



Gambar 3. 4 fase kerja hipnosis lima jari (Lantiva Candra Meitika., 2024)

- e) Luangkan sejenak waktu untuk mengingat kembali momen-momen yang menyenangkan dan berkesan tersebut.
- f) Anjurkan pasien untuk menarik napas dalam sebanyak 2-3 kali.
- g) Pandu pasien agar membuka mata secara hati-hati.

a. Fase Terminasi

- 1) Melakukan penilaian terhadap perasaan pasien.
- 2) Melaksanakan penilaian terhadap tingkat kecemasan.
- 3) Menerapkan perencanaan selanjutnya untuk pasien.
- 4) Menetapkan kesepakatan mengenai tema, jadwal, dan lokasi untuk pertemuan selanjutnya.
- 5) Mengucapkan salam penutup

BAB III

METODE STUDI KASUS

A. Jenis dan Desain studi kasus

Penelitian ini akan menerapkan pendekatan metode penelitian kualitatif.

Penelitian kualitatif berfokus pada fenomena yang terjadi di lapangan untuk mendapatkan data yang aktual, sesuai dengan kajian atau fokus yang diteliti.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kasus deskriptif.. Penelitian deskriptif menggambarkan dan menganalisis hasil subjek yang akan diteliti sesuai dengan judul penelitian.

B. Subyek Studi Kasus

Jumlah peserta yang terlibat dalam penelitian ini sebanyak 2 subyek. Subyek tersebut adalah pasien yang menderita hipertensi di RSUD Lasinrang Pinrang sesuai dengan kriteria dibawah ini.

1. Kriteria Inklusi

- a. Pasien rawat inap RSUD Lasinrang Pinrang
- b. Pasien hipertensi dengan tekanan darahnya meningkat melebihi nilai normal, yaitu 140/90 mmHg atau lebih tinggi. (Kemenkes, RI., 2020) dalam (Susiani Elsa., 2024)
- c. Pasien hipertensi yang mengalami ansietas
- d. Pasien yang siap menjadi responden

2. Kriteria Eksklusi

- a. Pasien bukan rawat inap RSUD Lasinrang Pinrang
- b. Pasien yang tidak menderita hipertensi

- c. Pasien yang tidak mengalami ansietas
- d. Pasien yang menolak menjadi responden

C. Fokus Studi

1. Tingkat kecemasan sebelum pelaksanaan hipnosis lima jari.
2. Tingkat kecemasan setelah pelaksanaan hipnosis lima jari.

D. Pengertian Operasional

1. Pasien dengan ansietas

Kecemasan adalah respons emosional yang dapat terlihat secara langsung dari manifestasi fisik dan perilaku seseorang, yang dipengaruhi oleh alam bawah sadarnya. (Karo MB et al., 2022)

2. Pasien dengan hipertensi

Seseorang dikatakan hipertensi ketika tekanan darahnya meningkat melebihi nilai normal, yaitu 140/90 mmHg atau lebih tinggi (Kemenkes, RI., 2020) dalam (Susiani Elsa., 2024)

3. Penerapan Terapi Distraksi Hipnosis Lima jari

Terapi distraksi hipnosis lima jari dimulai dari tahap orientasi, tahap kerja dan tahap terminasi. Penerapan distraksi hipnosis lima jari ini dilakukan 10 – 15 menit dengan 3 kali pertemuan.

E. Instrument Studi Kasus Dan Metode Pengumpulan Data

1. Instrument Studi Kasus

Alat yang digunakan untuk mengukur tekanan darah meliputi tensimeter, stetoskop, dan hand sanitizer. Pengumpulan data dilakukan pada pasien dengan kecemasan menggunakan instrumen pengukuran yang dikenal

29 sebagai Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A). Skala HARS merupakan suatu metode pengukuran kecemasan yang didasarkan pada kemunculan gejala yang dialami oleh individu dengan kecemasan. Berdasarkan skala HARS, terdapat 14 pertanyaan yang digunakan untuk mengidentifikasi tingkat kecemasan individu.

1 Metode penilaian kecemasan dilaksanakan dengan memberikan nilai berdasarkan kategori yang telah ditentukan sebagai berikut: 0 = Tidak terdapat gejala sama sekali, 1 = Terdapat satu dari gejala yang teridentifikasi, 2 = Gejala berada pada tingkat sedang/separuh, 3 = Gejala tergolong berat/lebih dari setengah gejala yang ada, dan 4 = Sangat berat, di mana semua gejala teramati.

Penentuan tingkat kecemasan dilakukan dengan cara menjumlahkan skor dari item 1 hingga 14, dengan kriteria hasil sebagai berikut: 1. Skor di bawah 14 = Tidak ada kecemasan, 2. Skor antara 14 hingga 20 = Kecemasan ringan, 3. Skor antara 21 hingga 27 = Kecemasan sedang, 4. Skor antara 28 hingga 41 = Kecemasan berat, dan 5. Skor antara 42 hingga 64 = Kecemasan sangat berat/panik.

41 2. Metode Pengumpulan Data

Dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah, teknik pengumpulan data dilakukan dengan:

- a. Biofisiologis yaitu mengukur tekanan darah menggunakan tensimeter
- b. Kuisioner yaitu pengumpulan data secara resmi melalui pertanyaan tertulis guna mengukur tingkat ansietas.

F. Lokasi Dan Waktu Studi Kasus

Penelitian ini dilaksanakan di RSUD Lasinrang Pinrang tepatnya di ruang rawat inap RSUD Lasinrang Pinrang. Penelitian dilaksanakan pada bulan April – Mei 2025.

G. Analisa Data Dan Penyajian Data

Mengumpulkan secara terstruktur proses keperawatan dari analisis dan diuraikan, dengan menggunakan analisa data yaitu dengan membandingkan data literatur dengan hasil penelitian yang dilakukan. Hasil data yang didapat selanjutnya dituang ke pembahasan. Penyajian data dilakukan setelah dikumpulnya data yang telah diperoleh dan dijelaskan dalam bentuk naratif

H. Etika Studi Kasus

1. *Informed Consent* (lembar persetujuan)

Dengan memberikan formulir persetujuan, peneliti dan responden penelitian dapat menandatangani kontrak perjanjian..

2. *Anonymity* (tanpa nama)

Nama responden tidak dicantumkan pada lembar alat ukur (kuisisioner), dan peneliti hanya menggunakan inisial responden pada lembar pengumpulan data atau hasil penelitian yang disajikan, demi menjaga kerahasiaan dan privasi responden.

3. *Confidentiality* (kerahasiaan)

Kerahasiaan pasien merupakan hal yang diutamakan, karena itu data yang akan dimasukkan ke dalam penelitian merupakan data tertentu saja, yang tidak akan merugikan pasien dan pihak tertentu.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Studi Kasus

1. Gambaran Lokasi Penelitian

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan di RSUD Lasinrang Pinrang di Ruang Rawat Inap. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 16 April 2025 sampai 26 April 2025. Subyek pada penelitian ini adalah pasien hipertensi di ruang rawat inap RSUD Lasinrang Pinrang subyek penelitian sebanyak 2 orang yaitu Ny. S, dan Ny.F yang merupakan pasien hipertensi di rawat inap dan dijaga oleh keluarganya.

2. Pengkajian Reaponden

Pengkajian responden dilakukan setelah mendapatkan persetujuan untuk menjadi responden yang dibuktikan dengan lembar informed consent. Responden dan keluarga (saksi) terlebih dahulu diberikan penjelasan mengenai manfaat hipnosis lima jari dan lama waktu pemberian terapi sehingga subyek setuju untuk menjadi responden

Responden pertama bernama Ny. S umur 60 tahun, jenis kelamin perempuan, pekerjaan sebagai ibu rumah tangga, Pendidikan terakhir SD, penggunaan obat-obatan sebelum rawat inap klien mengkonsumsi obat amlodipin 10 mg dan saat rawat inap diberikan obat amlodipin pada pukul 21.00 WITA, riwayat penyakit yaitu hipertensi dan asam urat. Keluhan yang dialami saat ini, klien mengeluh kaki kesemutan sulit digerakkan.

Responden kedua bernama Ny.F, umur 57 tahun, jenis kelamin perempuan, pekerjaan sebagai ibu rumah tangga, pendidikan terakhir SD, riwayat penggunaan obat-obatan yaitu amlodipin, telah diberikan paracetamol pada pukul 06.00 karena pasien mengalami demam. Riwayat penyakit hipertensi. Keluhan yang dialami saat ini, klien mengeluh nyeri kepala dan menggigil.

3. Implementasi Dan Evaluasi Distraksi Hipnosis Lima Jari Terhadap Responden

Pelaksanaan distraksi hipnosis lima jari yang dilakukan adalah dengan sentuhan jari jari dengan menganjurkan pasien untuk menarik napas sebanyak 2-3 kali sehingga pasien menjadi rileks. Mengarahkan pasien untuk menempelkan ujung ibu jari ke ujung jari telunjuk, menginstruksikan pasien untuk membayangkan kembali saat pasien dalam keadaan sehat dan bebas melakukan apa pun yang diinginkan. Lalu arahkan pasien menempelkan ujung ibu jari ke ujung jari tengah, dan instruksikan pasien untuk mengingat kembali momen bahagia bersama orang-orang terkasih, seperti orang tua, pasangan, atau sosok penting lainnya. Satukan ujung ibu jari dengan jari manis, instruksikan pasien untuk mengingat saat pasien menerima penghargaan atas usaha kerasnya. Satukan ujung ibu jari dengan jari kelingking, lalu bayangkan tempat terindah dan paling nyaman yang pernah pasien kunjungi. Tarik napas sebanyak 2 – 3 kali dan instruksikan pasien membuka mata secara hati – hati

a. Responden 1

Pada hari pertama tanggal 17 April 2024 pukul 09.58 WITA sebelum pemberian terapi, dilakukan pengisian lembar informed consent, lembar kuisioner dan pengukuran tekanan darah lalu di dapatkan hasil yaitu 140/90 mmHg. Setelah pengisian kuisioner pasien mendapatkan nilai 5 = sangat berat dengan jumlah skor 52 dari item 1 hingga 14 pertanyaan pada kuisioner. Responden diberikan penjelasan terkait langkah - langkah terapi, Adapun terapi yang dilakukan yaitu dengan menarik nafas dan mendistraksi pikiran responden. Peneliti memandu responden dalam melakukan terapi sesuai prosedur selama kurang lebih 15 menit. Setelah 15 menit, maka dilakukan lagi evaluasi dari tindakan yang diberikan kepada responden, responden mengatakan menyukai teknik ini dan ingin mencoba melakukannya sendiri jika pasien gelisah. Peneliti membuat kontrak waktu kepada responden untuk melakukan terapi kembali besok dengan waktu yang diatur oleh peneliti sendiri dan memberikan lembar SOP terapi distraksi hipnosis lima jari agar responden bisa melakukannya dengan mandiri saat responden gelisah dan dapat menghafal gerakan dari terapi.

Pada hari kedua tanggal 18 April 2025 pukul 09.35 WITA, sebelum pemberian terapi dilakukan pengukuran tekanan darah dan didapatkan hasil yaitu 130/90 mmHg. Peneliti memvalidasi kembali responden terkait langkah-langkah terapi distraction hipnosis lima jari yang sudah dijelaskan, responden mengatakan paham namun ingin dipandu karena

belum bisa melakukan terapi sesuai urutan. Responden dipandu berdoa dan menutup mata. terapi dilakukan selama kurang lebih 15 menit. Setelah 5 menit, dilakukan lagi evaluasi berupa perasaan pasien setelah dilakukan terapi, responden mengatakan melakukan terapi ini saat sebelum tidur dan responden merasa tidak gelisah saat tidur. Peneliti membuat kontrak waktu dengan responden untuk melakukan terapi kembali besok dengan waktu yang diatur oleh peneliti sendiri.

Pada hari ketiga tanggal 19 April 2025 pukul 09.20 WITA, sebelum pemberian terapi dilakukan pengukuran tekanan darah dan didapatkan hasil yaitu 130/80 mmHg. Peneliti memvalidasi kembali responden terkait langkah-langkah terapi yang sudah dijelaskan, responden mengatakan paham tetapi responden suka jika dipandu oleh peneliti. Responden dipandu berdoa dan menutup mata dengan pelan lalu melakukan instruksi sesuai yang diperintahkan peneliti prosedur yang dilakukan selama kurang lebih 15 menit. Setelah 5 menit dilakukan terapi, maka dilakukan lagi evaluasi berupa perasaan responden setelah dilakukannya terapi, responden mengatakan masih sering cemas tetapi setelah dilakukan terapi ini pasien menjadi semangat untuk sembuh karena kata kata dari terapi ini yang membuatnya semangat.

Setelah dilakukan pemberian terapi selama 3 hari pada hari ke 3 responden mengisi kuisioner kembali. Setelah pengisian kuisioner pasien mendapatkan nilai 4 = kecemasan berat dengan jumlah skor 41 dari item 1 hingga 14 pertanyaan pada kuisioner

b. Responden 2

Pada hari pertama tanggal 19 April 2025 pukul 11.00 WITA, sebelum pemberian terapi, dilakukan pengisian lembar informed consent, lembar kuisioner dan pengukuran tekanan darah lalu di dapatkan hasil yaitu 150/100 mmHg. Setelah pengisian kuisioner pasien mendapatkan nilai 5 = sangat berat dengan jumlah skor 60 dari item 1 hingga 14 pertanyaan pada kuisioner. Responden diberikan penjelasan terkait langkah - langkah terapi, Adapun terapi yang dilakukan yaitu dengan menarik nafas dan mendistraksi pikiran responden. Responden dipandu oleh peneliti dalam melakukan terapi sesuai prosedur selama kurang lebih 15 menit. Setelah 15 menit, maka dilakukan lagi evaluasi dari tindakan yang diberikan kepada responden. Responden mengatakan pusing sehingga responden melakukan terapi dengan berbaring dan di temani oleh saksi, responden melakukan dengan baik sesuai arahan peneliti sehingga responden merasa terharu dan menangis, setelah terapi pasien merasa gelisah berkurang. Peneliti membuat kontrak waktu kepada responden untuk melakukan terapi kembali besok dengan waktu yang diatur oleh peneliti sendiri dan memberikan lembar SOP terapi distraksi hipnosis lima jari agar responden bisa melakukannya dengan mandiri.

Pada hari kedua tanggal 20 April 2025 pukul 09.00 WITA, sebelum pemberian terapi dilakukan pengukuran tekanan darah dan didapatkan hasil yaitu 150/80 mmHg. Peneliti memvalidasi kembali responden

terkait langkah-langkah terapi distraction hipnosis lima jari yang sudah dijelaskan, responden mengatakan paham namun ingin dipandu karena belum bisa melakukan terapi sesuai urutan. Responden menutup mata dan terapi dilakukan selama kurang lebih 15 menit. Setelah 5 menit, dilakukan lagi evaluasi berupa perasaan pasien setelah dilakukan terapi, responden mengatakan tidak bisa mengingat kata kata yang akan diucapkan sesuai prosedur sehingga pasien dipandu oleh peneliti. Saksi mengatakan telah melakukan terapi ini tanpa peneliti atas kemauan responden sendiri dan dipandu oleh saksi menggunakan lembar SOP yang telah diberikan. Peneliti membuat kontrak waktu dengan responden untuk melakukan terapi kembali besok dengan waktu yang diatur oleh peneliti sendiri.

Pada hari kedua tanggal 20 April 2025 pukul 09.00 WITA, sebelum pemberian terapi dilakukan pengukuran tekanan darah dan didapatkan hasil yaitu 150/90 mmHg. Peneliti memvalidasi kembali responden terkait langkah-langkah terapi distraction hipnosis lima jari yang sudah dijelaskan, responden mengatakan paham namun ingin dipandu. Responden dipandu menutup mata dan menarik nafas. terapi dilakukan selama kurang lebih 15 menit. Setelah 5 menit, dilakukan lagi evaluasi berupa perasaan pasien setelah dilakukan terapi. Responden mengatakan masih merasakan cemas tetapi saat dilakukan terapi ini cemas responden lumayan berkurang. Responden masih dipandu oleh peneliti untuk

melakukan terapi responden mengatakan akan selalu melakukan terapi ini dengan dipandu oleh keluarga.

Setelah dilakukan pemberian terapi selama 3 hari pada hari ke 3, responden mengisi kuisisioner kembali. Setelah pengisian kuisisioner pasien masih mendapatkan nilai 4 = kecemasan berat dengan jumlah skor menurun dari skor 60 ke 42 dari item 1 hingga 14 pertanyaan pada kuisisioner.

B. Pembahasan

1. Klien 1 (Ny. S)

Berdasarkan hasil penelitian dilakukanselama 3x24 jam terjadi penurunan kecemasan sangat berat dengan jumlah skor 52 dari item 1 hingga 14 pertanyaan pada kuisisioner. Setelah dilakukan pemberian terapi selama 3 hari dan mengisi kuisisioner kembali, ansietas responden menurun menjadi kecemasan berat dengan jumlah skor 41 dari item 1 hingga 14 pertanyaan pada kuisisioner.

2. Klien 2 (Ny. F)

Berdasarkan hasil penelitian dilakukanselama 3x24 jam terjadi penurunan kecemasan sangat berat dengan jumlah skor 60 dari item 1 hingga 14 pertanyaan pada kuisisioner. Setelah dilakukan pemberian terapi selama 3 hari dan mengisi kuisisioner kembali, ansietas responden menurun menjadi kecemasan berat dengan jumlah skor 42 dari item 1 hingga 14 pertanyaan pada kuisisioner.

6 Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil kuisioner ada perubahan derajat ansietas. Terjadi penurunan grade hipertensi dan penurunan tingkat ansietas setelah diberikan terapi hipnosis lima jari. Responden dalam penelitian ini memiliki pengalaman yang tidak menyenangkan akibat hipertensi yang dideritanya. Nyeri kepala saat terjaga akibat peningkatan tekanan darah,

19 Sedangkan tanda gejala ansietas pada responden yakni palpitasi, jantung berdebar, atau akselerasi frekuensi jantung, berkeringat, gemetar atau 6 mengigil, nyeri atau ketidaknyamanan dada, bergantian kedinginan atau kepanasan

31 Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Audhia Vina et al. (2021) yang menyimpulkan bahwa penggunaan Teknik hipnosis lima jari berhasil mengurangi tingkat kecemasan pada pasien hipertensi, dibuktikan oleh responden 1 dengan kecemasan sangat berat dengan jumlah skor 52 dari item 1 hingga 14 pertanyaan pada kuisioner. Setelah dilakukan pemberian terapi selama 3 hari dan mengisi kuisioner kembali, ansietas responden menurun menjadi kecemasan berat dengan jumlah skor 41 dari item 1 hingga 14 pertanyaan pada kuisioner. Responden 2 dengan kecemasan sangat berat dengan jumlah skor 60 dari item 1 hingga 14 pertanyaan pada kuisioner. Setelah dilakukan pemberian terapi selama 3 hari dan mengisi kuisioner kembali, ansietas responden menurun menjadi kecemasan berat dengan jumlah skor 42 dari item 1 hingga 14 pertanyaan pada kuisioner.

16 Priyono 2021 juga menjelaskan bahwa hipnosis lima jari merupakan salah satu teknik self-hipnosis yang dilakukan secara mandiri dengan memanfaatkan jari sebagai alat untuk memberikan sugesti kepada diri sendiri, sehingga individu dapat mengalihkan fokus dari kecemasan yang dialaminya, dibuktikan dengan responden melakukan sendiri tanpa dipandu oleh peneliti sehingga tingkat ansietas responden menurun.

18 Seseorang dinyatakan mengalami hipertensi apabila tekanan darahnya meningkat melebihi nilai normal, yaitu 140/90 mmHg atau lebih tinggi.dengan pemeriksaan dua ataupun lebih dari dua kali dalam interval 5 menit, dimana kondisi seseorang harus tenang dan cukup istirahat. Hipertensi merupakan penyakit yang biasanya muncul tanpa adanya keluhan sehingga disebut juga dengan “The Silent Killer” (Kemenkes RI, 2020) dalam (Susiani Elsa.,2024)

17 Hipertensi terjadi ketika salah satu atau lebih faktor risiko yang seharusnya menjaga tekanan darah tetap dalam batas normal gagal berfungsi dengan baik. Akibatnya, tekanan darah meningkat secara tidak normal dan terus-menerus saat diukur. Hipertensi dikenali dari tekanan darah pada diastolik yang melebihi 80 mmHg serta tekanan darah pada sistolik yang melampaui 120 mmHg. (Hakim RA et al., 2025)

16 Menurut Priyono (2021), hipnosis lima jari merupakan salah satu teknik self-hipnosis yang dilakukan secara mandiri dengan memanfaatkan jari sebagai alat untuk memberikan sugesti kepada diri sendiri, sehingga individu dapat mengalihkan fokus dari kecemasan yang dialaminya. Selain itu,

3 hipnosis lima jari juga memiliki manfaat dalam meningkatkan semangat dan menciptakan suasana kedamaian, di mana impuls nyeri dapat dikelola atau dikendalikan melalui mekanisme pertahanan yang terdapat di dalam sistem saraf pusat.

Ansietas, yang sering disebut sebagai kecemasan, merupakan suatu keadaan kebingungan atau kekhawatiran terhadap berbagai hal yang terjadi tanpa alasan yang jelas. Keadaan ini terkait erat dengan perasaan ketidakpastian dan ketidakberdayaan yang muncul sebagai hasil dari penilaian terhadap suatu objek. Kecemasan adalah sebuah kondisi emosional yang dirasakan secara subjektif, biasanya dengan objek yang tidak terdefinisi dengan jelas, dan dapat tercermin dalam interaksi interpersonal. Setiap individu pasti pernah mengalami kecemasan, sehingga fenomena ini bukanlah sesuatu yang asing dalam kehidupan manusia. Kecemasan termasuk dalam kategori masalah kesehatan mental yang tergolong sebagai gangguan mental emosional. (Fauzi SN et al., 2022)

19 3 Dari beberapa penjelasan peneliti, terapi hipnosis lima jari merupakan terapi yang terbukti dapat membantu dalam penurunan ansietas pada penderita hipertensi karena terapi hipnosis lima jari meningkatkan semangat dan menciptakan suasana kedamaian, di mana impuls nyeri dapat dikelola atau dikendalikan melalui mekanisme pertahanan yang terdapat di dalam sistem saraf pusat.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Ansietas responden sebelum dilakukan terapi hipnosis lima jari masuk kategori 5: kecemasan sangat berat/panik
2. Ansietas responden setelah diberikan penerapan distraction therapy (hipnosis lima jari) mengalami penurunan tingkat ansietas
3. Terapi hipnosis lima jari membantu dalam penurunan ansietas pada penderita hipertensi, karena terapi hipnosis lima jari meningkatkan semangat dan menciptakan suasana kedamaian di mana impuls nyeri dapat dikelola atau dikendalikan melalui mekanisme pertahanan yang terdapat di dalam sistem saraf pusat dan dapat dilakukan secara mandiri.

B. Saran

1. Bagi masyarakat yang mengalami ansietas terapi ini dapat digunakan sebagai alternatif dalam menurunkan tekanan darah
2. Bagi pengembangan ilmu keperawatan diharapkan penelitian ini menjadi sumber baru perkembangan ilmu keperawatan terkhusus pada terapi hipnoterapi dan tindakan untuk pasien ansietas
3. Penulis berharap akan adanya penelitian lanjutan mengenai terapi ini sehingga dapat dijadikan bahan intervensi pada pemberian terapi hipnoterapi untuk pasien yang mengalami ansietas.