

**PENERAPAN HIPNOSIS LIMA JARI TERHADAP ANSIETAS  
PADA PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH PUSKESMAS  
CIKONENG KABUPATEN CIAMIS**



Oleh :

**SALSA BILA RAHMAT**

**NIM. P2.06.20.1.19.071**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA  
JURUSAN KEPERAWATAN  
PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN  
TASIKMALAYA**

**2022**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**PENERAPAN HIPNOSIS LIMA JARI TERHADAP ASNIETAS  
PADA PASIEN HIPERTENSI DI PUSKESMAS CIKONENG  
KABUPATEN CIAMIS**

Diajukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat dalam  
menyelesaikan Program Pendidikan D III Keperawatan Pada Program Studi  
Keperawatan Tasikmalaya



Oleh :

**SALSA BILA RAHMAT**

**NIM. P2.06.20.1.19.071**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA PROGRAM  
STUDI KEPERAWATAN TASIKMALAYA**

**2021**

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan Karya Tulis Ilmiah dengan judul “Penerapan Hipnosis Lima Jari terhadap Ansietas pada pasien Hipertensi”. Dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini tentunya tidak terlepas dari bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Ibu Hj. Ani Radiati R, S.Pd., M.Kes, selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya.
2. Bapak Dudi Hartono, S.Kp, Ners, M.Kep, selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya.
3. Bu Lia Herliana, S.Kp, Ners, M.Kep, selaku ketua Program Studi D III Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya.
4. Bapak Ns.Ridwan Kustiawan, M.Kep, Sp.Kep.J selaku pembimbing 1 yang telah membimbing penulis dengan saran serta masukan dan motivasi yang membangun selama penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Bapak Asep Riyana, S.Kep., Ners., MA.Kes selaku pembimbing 2 yang telah membimbing penulis selama penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Seluruh staff Pendidikan dan dosen di lingkungan Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya, yang telah memberikan bantuan dan bimbingan selama penulis menjalani perkuliahan.

7. Kedua orangtua, yang selalu memberikan dukungannya baik secara materil maupun non materil dan selalu mendoakan untuk kelancaran karya tulis ini
8. Seluruh teman-teman angkatan 27 Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya. Khususnya untuk kelas 3B dan Tim Peminatan Keperawatan Jiwa
9. Maulana Argia Tribrata yang senantiasa selalu menemani dan memberikan bantuan, semangat, dukungan, motivasi serta menghibur selama penulisan Karya Tulis ini
10. Dhea Mutia Anggraeni dan Dwi Putri sahabat yang senantiasa memberikan bantuan, dukungan, motivasi, masukan, serta menghibur selama menjadi mahasiswa di Poltekkes Tasikmalaya
11. Resi Rahma Dila sebagai teman terdekat yang telah memberikan semangat, dan penghibur selama penulisan Karya Tulis
12. Dan pihak pihak lainnya yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penulisan Karya Tulis ini

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan karya tulis ilmiah ini masih jauh dari kesempurnaan. Hal ini tidak luput dari kekurangan maupun keterbatasan dalam kemampuan, pengalaman, dan literature yang penulis miliki. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun guna perbaikan di masa yang akan datang.

*Last but not least, I wanna thank me, I wanna thank me for believing in me,  
I wanna thank me for doing all this hard work, I wanna thank me for having no  
days off, I wanna thank me never quitting for just being me at all time*

Tasikmalaya, 05 Maret 2021

Penulis

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**  
**POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA**  
**Ns.Ridwan Kustiawan, M.Kep, Sp.Kep.J**  
**NIP. 197504142006041007**  
**Asep Riyana, S.Pd., S.Kep., Ners., MA.Kes**  
**NIP. 197601012001121002**

### **ABSTRAK**

Tingginya kematian akibat *hipertensi* dan berbagai macam kemungkinan komplikasi akibat *hipertensi* dapat membuat penyandang *hipertensi* tidak hanya memiliki penyakit fisiologis tetapi psikologisnya juga seperti *ansietas*. Penderita *hipertensi* yang mengalami ansietas akan menunjukkan gejala mental pada tubuh seperti gagap, panik, ketakutan. Gejala mental pada *ansietas* yang lainnya bervariasi seperti kepala pusing atau pening, sulit bernapas, kekurangan cairan, buang air encer berlebih, jantung berdebar-debar. Berdasarkan jumlah penduduk, prevalensi hipertensi di Provinsi Jawa Barat masih tinggi. Prevalensi hipertensi sangatlah bervariasi di setiap daerah. Berdasarkan data yang diambil mengenai rekapitulasi laporan 10 penyakit terbanyak di UPTD Puskesmas Cikoneng tahun 2021, hipertensi berada di peringkat ke tiga dengan jumlah 656 orang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran penerapan hipnosis lima jari terhadap penderita ansietas. Dalam menurunkan ansietas sendiri adalah dengan terapi *hypnosis* lima jari dapat memberikan ketenangan, mengurangi kecemasan, mengurangi tekanan darah, dan tidur menjadi nyenyak. Desain Karya Tulis Ilmiah adalah kualitatif dengan pendekatan study kasus untuk mengeksplorasi masalah keperawatan jiwa ansietas karena penyakit hipertensi dan Teknik penyelesaian masalah. Proses pemberian asuhan keperawatan dilaksanakan selama tiga hari, dimulai 04 April sampai 09 April 2022. Permasalahan yang dialami oleh klien adalah tingkat ansietas dan hipertensi yang dialami Ny.E dan Ny.Y. Usia dapat mempengaruhi ansietas. kesimpulan bahwa ada pengaruh dalam penerapan terapi hipnosis lima jari terhadap ansietas pada pasien hipertensi. yaitu pada kasus pertama Ny.Y. Setelah dilakukan penerapan terapi hipnosis lima jari selama tiga hari didapatkan hasil Ny.Y mengalami perubahan tingkat ansietas yaitu mengalami penurunan skor menjadi 4 yang artinya tidak terdapat kecemasan. Sedangkan pada Ny. E Setelah dilakukan penerapan hipnosis lima jari didapatkan penurunan pada Ny.E dengan hasil skor 14 yang berarti tingkat kecemasan ringan. Disarankan pada klien agar dapat mempertahankan dan melanjutkan penerapan terapi hipnosis lima jari secara rutin agar klien dapat mengurangi ansietas dan juga agar dapat menurunkan tekanan darah yang tinggi.

Kata Kunci: *ansietas*, *hipertensi*, dan hipnosis lima jari

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**  
**POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA**  
**Ns.Ridwan Kustiawan, M.Kep, Sp.Kep.J**  
**NIP. 197504142006041007**  
**Asep Riyana, S.Pd., S.Kep., Ners., MA.Kes**  
**NIP. 197601012001121002**

### **ABSTRACT**

*The high mortality rate due to hypertension and various possible complications due hypertension can make people with hypertension not only have physiological but also psychological diseases such as anxiety. Patients with hypertension who experience anxiety will show mental symptoms in the body such as stuttering, panic, and fear. Other mental symptoms of anxiety vary, such as dizziness or lightheadedness, difficulty breathing, lack of fluids, excessive watery stools, and heart palpitations. Based on the population, the prevalence of hypertension in West Java Province is still high. The prevalence of hypertension varies greatly in each region. Based on data taken regarding the recapitulation of the 10 most disease reports in the UPTD of the Cikoneng Health Center in 2021, hypertension is ranked third with a total of 656 people. The purpose of this study was to describe the application of five-finger hypnosis to anxiety sufferers. therapy hypnosis can provide calm, reduce anxiety, reduce blood pressure, and sleep soundly. The design of the Scientific Paper is qualitative with a case study approach to explore nursing problems of anxiety due to hypertension and problem-solving techniques. The process of providing nursing care was carried out for three days, starting from April 04 to April 09, 2022. The problems experienced by clients were the level of anxiety and hypertension experienced by Mrs. E and Mrs. Y. Age can affect anxiety. conclusion that there is an effect in the application of five-finger hypnosis therapy on anxiety in hypertensive patients. namely in the first case Mrs. Y. After applying five-finger hypnosis therapy for three days, it was found that Mrs. Y experienced a change in her level of anxiety, namely experiencing a decrease in score to 4 which means there is no anxiety. While on Mrs. E After the application of five-finger hypnosis, there was a decrease in Ny.E with a score of 14 which means a mild level of anxiety. It is recommended for clients to be able to maintain and continue the application of five-finger hypnosis therapy on a regular basis so that clients can reduce anxiety and also to reduce high blood pressure.*

*Keywords: anxiety, hypertension, and five finger hypnosis*

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>viii</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan .....	5
1. Tujuan Umum.....	5
2. Tujuan Khusus .....	5
D. Manfaat KTI.....	6
1. Bagi Peneliti.....	6
2. Bagi Institusi.....	6
3. Bagi Profesi Kesehatan .....	6
4. Bagi Pasien dan Keluarga.....	6
5. Bagi Puskesmas .....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>8</b>
A. Konsep Dasar Hipertensi.....	8
1. Definisi Hipertensi .....	8
2. Etiologi .....	8
3. Patofisiologi.....	9
4. Tanda dan Gejala .....	9
5. Klasifikasi Hipertensi .....	10
6. Komplikasi.....	10
7. Penatalaksanaan .....	11
B. Konsep Dasar Hipnosis Lima Jari .....	14
1. Definisi .....	14
2. Tujuan Hipnotis Lima Jari.....	15
3. Indikasi Hipnosis Lima Jari menurut (Gea, 2020).....	15
4. Langkah-langkah Hipnosis Lima Jari menurut (Gea, 2020) .....	16
C. Konsep Dasar Ansietas .....	17
1. Definisi <i>Ansietas</i> .....	17
2. Etiologi .....	18
3. Tanda dan Gejala .....	20
4. Patofisiologi.....	21
5. Penatalaksanaan .....	21



6.	Rentang Respon <i>Ansietas</i> .....	23
7.	Tingkat ansietas .....	23
8.	Alat Ukur <i>Ansietas</i> .....	24
9.	Proses Asuhan Keperawatan.....	28
D.	Kerangka Teori .....	38
<b>BAB III</b>	<b>METODE KARYA TULIS ILMIAH .....</b>	<b>39</b>
A.	Desain Karya Tulis Ilmiah .....	39
B.	Subyek Karya Tulis Ilmiah.....	39
C.	Definisi Operasional .....	40
D.	Batasan Masalah .....	40
1.	Hipertensi.....	40
2.	Hipnosis Lima Jari .....	41
3.	Ansietas .....	41
E.	Lokasi dan Waktu .....	41
F.	Prosedur Penulisan Karya Tulis Ilmiah .....	41
G.	Teknik Pengumpulan Data .....	42
1.	Wawancara .....	42
2.	Pemeriksaan Fisik .....	42
3.	Observasi .....	43
4.	Studi Dokumentasi .....	43
H.	Instrumen dan Pengambilan Data .....	44
I.	Etika studi Kasus .....	44
1.	Lembar persetujuan ( <i>Informed consent</i> ).....	44
2.	Tanpa Nama ( <i>Anonimity</i> ) .....	45
3.	Kerahasiaan ( <i>Confidentiality</i> ).....	45
<b>BAB IV</b>	<b>HASIL STUDI KASUS DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>46</b>
A.	Hasil Studi Kasus .....	46
1.	Karakteristik Pasien Ansietas Akibat Hipertensi .....	46
2.	Menggambarkan Tahapan Pelaksanaan Penerapan Hipnosis Lima Jari .....	46
3.	Gambaran Penurunan Tingkat Kecemasan yang Muncul Setelah di Lakukannya Tindakan Hipnosis Lima Jari .....	47
B.	Pembahasan .....	48
1.	Karakteristik Pasien Ansietas Akibat Hipertensi .....	48
2.	Tahapan Pelaksanaan Penerapan Hipnosis Lima Jari .....	53
3.	Penurunan Tingkat Kecemasan yang Muncul Setelah Dilakukannya Tindakan Hipnosis Lima Jari .....	63
C.	Keterbatasan .....	65
<b>BAB V</b>	<b>PENUTUP.....</b>	<b>67</b>
A.	Kesimpulan.....	67
B.	Saran.....	68
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>70</b>	
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>75</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Tekanan Darah pada Orang Dewasa.....	10
Tabel 2.2 Gejala dan Tanda Mayor Ansietas .....	20
Tabel 2.3 Gejala dan Tanda Minor Ansietas .....	21
Tabel 2.4 Alat Ukur Ansietas .....	25
Tabel 4.1 Karakteristik klien .....	46
Tabel 4.2 Tahapan Pelaksanaan Penerapan Hipnosis Lima Jari .....	46

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Rentang Respon Ansietas.....	23
Gambar 2.2 Pohon Masalah .....	32

## DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1 Skor tingkat ansietas sebelum dan sesudah dilakukan penerapan prosedur hypnosis lima jari pada Ny.Y dan Ny.E.....	47
--	----

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Permohonan Menjadi Responden .....	75
Lampiran 2 Surat Pernyataan Kesiapan Menjadi Responden .....	76
Lampiran 3 Instrumen Tingkat Ansietas .....	77
Lampiran 4 SOP Hipnosis Lima Jari .....	80
Lampiran 5 Format Pengkajian .....	82
Lampiran 6 Logbook Bimbingan KTI .....	114
Lampiran 7 Riwayat Hidup .....	118