



Kemenkes
Poltekkes Tasikmalaya

SKRIPSI

**PENGARUH KOMBINASI HIPNOSIS LIMA JARI
DENGAN *JASMINE AROMATHERAPY*
TERHADAP SKOR KECEMASAN PASIEN
HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS TAMANSARI
KOTA TASIKMALAYA**

SHILDAN REZA RUSMANA

NIM. P2.06.20.5.22.075

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN TASIKMALAYA
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2026**



SKRIPSI

**PENGARUH KOMBINASI HIPNOSIS LIMA JARI
DENGAN *JASMINE AROMATHERAPY*
TERHADAP SKOR KECEMASAN PASIEN
HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS TAMANSARI
KOTA TASIKMALAYA**

SHILDAN REZA RUSMANA

NIM P2.06.20.5.22.075

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN TASIKMALAYA
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2026**

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya. Sholawat dan salam semoga selalu dilimpahkan kepada Rasulullah Muhammad SAW, yang telah memungkinkan penulis menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Kombinasi Hipnosis Lima Jari Dengan *Jasmine Aromatherapy* Terhadap Skor Kecemasan Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya”.

Penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan penelitian ini. Bimbingan dan arahan dari berbagai pihak sangat berarti dalam proses ini. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Dini Mariani, S.Kep., Ners., M.Kep, selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
2. Bapak Ridwan Kustiawan, S.Kep., Ners., M.Kep., Sp., Kep.Jiwa selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
3. Bapak Yudi Triguna S.Kep., Ners., M.Kep selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Tasikmalaya Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
4. Ibu Kusmiyati, S.Kp., M.Kes selaku pembimbing 1 yang telah membimbing penulis dengan saran, masukan dan motivasi selama penyusunan skripsi ini sehingga dapat terselesaikan dengan baik.
5. Bapak H.Ridwan Kustiawan, S.Kep., Ners., M.Kep., Sp., Kep.Jiwa selaku pembimbing 2 yang telah membimbing penulis dengan saran, masukan dan motivasi selama penyusunan skripsi ini sehingga dapat terselesaikan dengan baik.
6. Bapak H.Asep Riyana S.Kep., Ners., M.AKes selaku penguji sidang skripsi penelitian saya yang telah menguji dan membimbing penulis dengan saran, dan masukan selama penyusunan skripsi ini sehingga dapat terselesaikan dengan baik.

7. Seluruh staff dosen dan civitas akademika Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya yang telah memberi dukungan selama penulis mengikuti pendidikan.
8. Penulis menyampaikan rasa hormat dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada orang tua tercinta, khususnya kepada Ayahanda Anang Rusmana yang telah memberikan dukungan, doa, kasih sayang, serta pengorbanan yang tiada henti selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas segala motivasi, nasihat, dan kerja keras yang telah diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan pendidikan dan skripsi ini dengan baik. Semoga segala kebaikan, ketulusan, dan pengorbanan yang telah diberikan mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari Tuhan Yang Maha Esa.
9. Dengan penuh rasa hormat, cinta, dan kasih sayang, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ibu tercinta Ani Rosmiati yang telah menjadi sumber kekuatan, doa, dan semangat dalam setiap langkah perjalanan penulis hingga terselesaikannya penelitian ini. Terima kasih atas segala pengorbanan, kasih sayang yang tulus, dukungan moral maupun materi, serta doa yang tiada henti dipanjatkan untuk keberhasilan penulis. Setiap usaha dan pencapaian ini tidak terlepas dari peran, kesabaran, dan ketulusan Ibu dalam membimbing serta mendidik penulis. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan kesehatan, keberkahan, dan kebahagiaan kepada Ibu atas segala kebaikan yang telah diberikan. Skripsi ini penulis persembahkan sebagai wujud rasa terima kasih dan bakti kepada Ibu tercinta.
10. Penulis juga mengucapkan terima kasih yang tulus kepada adik tercinta Aini Shela Tiara Rusmana, atas doa, dukungan, semangat, serta keceriaan yang selalu diberikan kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini. Kehadiran dan motivasi yang diberikan menjadi salah satu penyemangat bagi penulis untuk terus berjuang hingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.

11. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada teman-teman seperjuangan yang telah bersama-sama melalui proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas kebersamaan, dukungan, kerja sama, serta semangat yang saling diberikan dalam menghadapi berbagai tantangan selama masa studi.
12. Terakhir, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada diri sendiri. Terima kasih karena tidak menyerah meskipun lelah, tidak berhenti meskipun ingin menyerah, dan tetap bertahan di tengah keraguan serta tekanan yang datang silih berganti. Terima kasih sudah mau bangkit setiap kali jatuh, sudah berani melawan rasa takut, dan tetap melangkah walau perlahan. Perjalanan ini tidak mudah, penuh air mata, rasa lelah, dan perjuangan yang mungkin tidak banyak orang lihat. Namun hari ini membuktikan bahwa segala usaha, doa, dan kesabaran tidak pernah sia-sia. Skripsi ini adalah bukti bahwa diri ini mampu bertahan, berjuang, dan menyelesaikan apa yang telah dimulai. Untuk diri sendiri, terima kasih sudah kuat sampai sejauh ini.

**PENGARUH KOMBINASI HIPNOSIS LIMA JARI DENGAN
JASMINE AROMATHERAPY TERHADAP SKOR KECEMASAN PASIEN
HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TAMANSARI
KOTA TASIKMALAYA**

ABSTRAK

Shildan Reza Rusmana, Kusmiyati, Ridwan Kustiawan
Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Tasikmalaya
Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

Latar Belakang: Hipertensi merupakan kondisi tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg yang dapat menyebabkan komplikasi fisik maupun psikologis, salah satunya kecemasan. Kecemasan pada penderita hipertensi dipengaruhi oleh stres, ketakutan terhadap komplikasi, serta pengobatan jangka panjang. Berdasarkan tinjauan pustaka, hipnosis lima jari dan aromaterapi melati dapat memberikan efek relaksasi melalui penurunan aktivitas saraf simpatis dan peningkatan rasa tenang. **Tujuan:** Mengetahui pengaruh kombinasi hipnosis lima jari dengan aromaterapi melati terhadap skor kecemasan penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya. **Metode:** Penelitian menggunakan desain quasi experimental dengan pendekatan *pretest-posttest with control group design*. Sampel berjumlah 48 responden yang dibagi menjadi kelompok intervensi dan kontrol menggunakan purposive sampling. Instrumen menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Intervensi diberikan selama 7 hari berturut-turut. Analisis data menggunakan dependent t-test dan independent t-test. **Hasil:** Rerata skor kecemasan kelompok intervensi menurun dari 30,26 (berat) menjadi 21,37 (sedang), sedangkan kelompok kontrol dari 27,66 (berat) menjadi 25,87 (sedang). Hasil independent t-test menunjukkan p-value 0,000 ($<0,05$), sehingga terdapat pengaruh signifikan kombinasi terapi terhadap penurunan kecemasan. **Kesimpulan:** Kombinasi hipnosis lima jari dan aromaterapi melati efektif sebagai terapi komplementer untuk menurunkan kecemasan pada penderita hipertensi. **Saran:** Penderita hipertensi diharapkan dapat menerapkan terapi ini secara mandiri untuk membantu meningkatkan relaksasi dan mengurangi kecemasan. **Kata kunci:** Hipertensi, Kecemasan, Hipnosis Lima Jari, Aromaterapi Melati.

**THE EFFECT OF THE COMBINATION OF FIVE-FINGER HYPNOSIS
WITH JASMINE AROMATHERAPY ON THE ANXIETY SCORES OF
HYPERTENSION PATIENTS IN THE WORKING AREA OF
TAMANSARI PUBLIC HEALTH CENTER,
TASIKMALAYA CITY**

ABSTRACT

Shildan Reza Rusmana, Kusmiyati, Ridwan Kustiawan
Tasikmalaya Applied Nursing Undergraduate Study Program
Tasikmalaya Ministry of Health Polytechnic of Health

Background: Hypertension is a condition characterized by blood pressure $\geq 140/90$ mmHg which may cause physical and psychological complications, including anxiety. Anxiety in patients with hypertension is influenced by stress, fear of complications, and long-term treatment. Based on the literature review, five-finger hypnosis and jasmine aromatherapy can provide relaxation effects by reducing sympathetic nervous system activity and increasing calmness. **Objective:** To determine the effect of a combination of five-finger hypnosis and jasmine aromatherapy on anxiety scores among patients with hypertension in the working area of Tamansari Public Health Center, Tasikmalaya City. **Methods:** This study used a quasi-experimental design with a pretest-posttest with control group approach. The sample consisted of 48 respondents divided into intervention and control groups using purposive sampling. The instrument used was the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). The intervention was administered for 7 consecutive days. Data were analyzed using dependent t-test and independent t-test. **Results:** The mean anxiety score in the intervention group decreased from 30.26 (severe anxiety) to 21.37 (moderate anxiety), while the control group decreased from 27.66 (severe anxiety) to 25.87 (moderate anxiety). The independent t-test showed a p-value of 0.000 (<0.05), indicating a significant effect of the combined therapy on reducing anxiety scores. **Conclusion:** The combination of five-finger hypnosis and jasmine aromatherapy is effective as a complementary therapy in reducing anxiety among patients with hypertension. **Suggestions:** Patients with hypertension are expected to apply this therapy independently to help improve relaxation and reduce anxiety.

Keywords: Hypertension, Anxiety, Five Finger Hypnosis, Jasmine Aromatherapy.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR BAGAN.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Peneliatan	9
D. Manfaat Penelitian	10
E. Keaslian Penelitian.....	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	13
A. Konsep Hipertensi.....	13
1. Pengertian Hipertensi.....	13
2. Klasifikasi Hipertensi	14
3. Patofisiologi Hipertensi	16
4. Faktor Resiko Hipertensi	17
5. Etiologi Hipertensi.....	19
6. Manifestasi Klinis Hipertensi	19
7. Penatalaksanaan Hipertensi	20
B. Konsep Kecemasan.....	21
1. Definisi Kecemasan	21
2. Jenis - Jenis Kecemasan.....	22
3. Gejala Kecemasan	22
4. Etiologi Kecemasan	23

5. Faktor Resiko Kecemasan	25
6. Tingkatan Gangguan Kecemasan	26
7. Hubungan Kecemasan dengan Penyakit Penyerta (Hipertensi)	27
8. Penatalaksanaan Kecemasan	28
9. Pengukuran Skor Kecemasan	30
C. Konsep Hipnosis Lima Jari	32
1. Definisi Hipnosis Lima Jari	32
2. Indikasi Hipnosis Lima Jari	33
3. Kontra Indikasi Hipnosis Lima Jari	33
4. Manfaat Hipnosis Lima Jari	33
5. Tujuan Hipnosis Lima Jari	34
6. Mekanisme Kerja Hipnosis Lima Jari	34
7. Prosedur Hipnosis Lima Jari	35
D. Konsep Aromaterapi	38
1. Definisi Aromaterapi	38
2. Mekanisme Kerja Aromaterapi	38
3. Manfaat Aromaterapi	39
4. Bentuk Aromaterapi	39
5. Aromaterapi Melati (<i>Jasmine</i>)	39
6. Kandungan Aromaterapi Melati (<i>Jasmine</i>)	40
7. Mekanisme Kerja Aromaterapi Melati (<i>Jasmine</i>) Terhadap Kecemasan	40
8. Prosedur Pemberian Aromaterapi Melati (<i>Jasmine</i>)	41
9. Prosedur Kombinasi Hipnosis Lima Jari Dengan Aromaterapi Melati ..	42
E. Kerangka Teori	45
F. Kerangka Konsep	46
G. Hipotesis	47
1. Hipotesis Alternatif (H_a)	47
2. Hipotesis Nol (H_0)	47
BAB III METODE PENELITIAN	51
A. Jenis dan Desain Penelitian	51
B. Populasi, Sampel, dan Sampling	52
1. Populasi Penelitian	52
2. Sampel Penelitian	52
3. Sampling Penelitian	55

C. Variabel Penelitian	55
1. Variabel Dependent.....	55
2. Variabel Dependent.....	55
D. Definisi Operasional.....	56
E. Tempat Penelitian	57
F. Waktu Penelitian	57
G. Instrumen Penelitian	57
H. Prosedur Pengumpulan Data	58
I. Analisa Data	61
1. Pengolahan Data	61
2. Analisis Data.....	62
J. Etika Penelitian.....	64
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	67
A. Hasil Penelitian.....	67
B. Analisa Univariat	67
1. Karakteristik Responden.....	68
2. Rerata Skor Kecemasan Sebelum dan Sesudah Intervensi Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol.....	71
C. Analisis Bivariat	72
1. Uji Normalitas Data dan Homogenitas Data	72
2. Perbedaan Rerata Skor Kecemasan Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol.....	73
3. Perbedaan Rerata Skor Kecemasan Sesudah Diberikan Intervensi Antara Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol.....	74
D. Pembahasan	74
1. Interpretasi dan Diskusi Hasil.....	75
E. Keterbatasan Penelitian	115
F. Implikasi Untuk Keperawatan	116
BAB V PENUTUP	117
A. Kesimpulan	117
B. Saran	119
DAFTAR PUSTAKA.....	117
LAMPIRAN.....	125

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian	10
Tabel 2. 1 Klasifikasi Hipertensi Menurut Joint National Commite.....	15
Tabel 2. 2 Skor Kecemasan HARS	32
Tabel 2. 3 Prosedur Kombinasi Hipnosis Lima Jari Dengan Aromaterapi Melati	43
Tabel 3. 1 Desain Penelitian	51
Tabel 3. 2 Definisi Operasional.....	56
Tabel 4. 1 Usia Responden.....	68
Tabel 4. 2 Jenis Kelamin	68
Tabel 4. 3 Pekerjaan	69
Tabel 4. 4 Tekanan Darah.....	69
Tabel 4. 5 Lama Hipertensi	70
Tabel 4. 6 Riwayat Penyakit Keluarga	70
Tabel 4. 7 Skor Kecemasan Sebelum dan Sesudah Intervensi Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol	71
Tabel 4. 8 Normalitas Data.....	72
Tabel 4. 9 Homogenitas Data	73
Tabel 4. 10 Rerata Skor Kecemasan Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol	73
Tabel 4. 11 Rerata Skor Kecemasan Sesudah Diberikan Intervensi Antara Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol.....	74

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Prosedur hipnosis lima jari.....	37
--	----

DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 Kerangka Teori.....	45
Bagan 2. 2 Kerangka konsep	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Kuisinoer HARS.....	125
Lampiran 2: Lembar SOP Kombinasi.....	129
Lampiran 3: Surat Permohonan Menjadi Responden	131
Lampiran 4 : Surat Kesiediaan Menjadi Responden.....	132
Lampiran 5: Lembar Observasi Kecemasan	133
Lampiran 6: Lembar Cheklist Harian	134
Lampiran 7: Lembar Observasi Data Intervensi	135
Lampiran 8: Lembar Observasi Data Kontrol.....	136
Lampiran 9: Surat Persetujuan Enumerator	137
Lampiran 10: Surat Permohonan Pelaksanaan Studi Pendahuluan.....	139
Lampiran 11: Surat Balasan Pelaksanaan Studi Pendahuluan	141
Lampiran 12: Lembar Kalibrasi	142
Lampiran 13: Lembar Hasil Turnitin	143
Lampiran 14: Lembar Layak Etik	144
Lampiran 15: Lembar Uji Expert.....	145
Lampiran 16: Lembar Hasil SPSS	146
Lampiran 17: Lembar Dokumentasi	153
Lampiran 18: Lembar Bimbingan.....	156
Lampiran 19: Lembar Surat Izin Penelitian	157
Lampiran 20: Lembar Riwayat Hidup	158