

DOI: <http://dx.doi.org/10.33846/sf14nk127>

## Efektifitas Terapi Hipnosis Lima Jari untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pasien Hipertensi

Riza Berlianasari

Prodi Profesi Ners, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta, Indonesia; riza.berlianasari@gmail.com

Nurlaila Fitriani

Departemen Keperawatan Jiwa, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Hasanuddin, Makassar, Indonesia;  
nurlaila.fitriani@unhas.ac.id (koresponden)

### ABSTRACT

*People with hypertension who experience anxiety will show somatic symptoms (symptoms that occur in the body) and feel nervous or afraid. So research is needed which aims to determine the effect of the five finger hypnosis technique on reducing anxiety levels in hypertensive patients. This study used a pretest-posttest design with a control group. The level of anxiety before and after treatment was measured by the HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale) questionnaire. The intervention group was given five days of hypnosis therapy for 10-15 minutes. Differences in anxiety levels between before and after the intervention in the two groups were analyzed using the Wilcoxon test. The results showed that the p-value for the control group was 0.239 (no difference), while for the intervention group was 0.001 (there was a difference). Thus a drastic decrease in anxiety levels occurred in the intervention group with five finger hypnosis. It was concluded that five finger hypnosis was effective in reducing the anxiety level of hypertensive patients in the emergency room at UNS Hospital.*

**Keywords:** five finger hypnosis; hypertension; worry

### ABSTRAK

Penderita hipertensi yang mengalami kecemasan akan memperlihatkan gejala somatis (timbul gejala pada tubuh) dan rasa gugup atau ketakutan. Maka diperlukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik hipnosis lima jari terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi. Penelitian ini menggunakan desain *pretest-posttest with control group*. Tingkat kecemasan sebelum dan sesudah perlakuan diukur dengan kuesioner HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*). Kelompok intervensi diberi terapi hipnosis lima jari selama 10-15 menit. Perbedaan tingkat kecemasan antara sebelum dan sesudah intervensi pada kedua kelompok dianalisis menggunakan uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai p untuk kelompok kontrol adalah 0,239 (tidak ada perbedaan), sedangkan pada kelompok intervensi adalah 0,001 (ada perbedaan). Dengan demikian penurunan tingkat kecemasan secara drastis terjadi pada kelompok intervensi dengan hipnosis lima jari. Disimpulkan bahwa hipnosis lima jari efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan pasien hipertensi di ruangan IGD RS UNS.

**Kata kunci:** hipnosis lima jari; hipertensi; kecemasan

### PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan suatu gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi yang dibawa oleh darah terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkan. Penyakit ini telah menjadi masalah utama dalam kesehatan masyarakat di negara maju maupun di negara berkembang<sup>(1)</sup>. Hipertensi telah mengakibatkan kematian sekitar 8 juta orang setiap tahun, dimana 1,5 juta kematian terjadi di Asia Tenggara dari 1/3 populasinya. Sedangkan prevalensi penyakit hipertensi di Indonesia terjadi peningkatan dari 7,6% tahun 2007 menjadi 9,5%.<sup>(2)</sup> Seseorang yang mengalami gangguan fisik dapat menimbulkan kondisi gawat darurat dimana individu tersebut akan pergi ke pelayanan kesehatan untuk pengobatan terkait penyakitnya dan sebagian klien mungkin ada yang mengalami nyeri dengan prosedur dan tindakan yang tidak dimengerti olehnya, sehingga klien dapat mengalami ansietas atau kecemasan<sup>(3)</sup> Salah satu bagian terpenting dari rumah sakit adalah Instalasi Gawat Darurat (IGD) yang menyediakan penanganan awal bagi pasien yang menderita sakit, cedera, dan mengancam kelangsungan hidup.

Penderita hipertensi yang mengalami kecemasan akan memperlihatkan gejala somatis (timbul gejala pada tubuh) dan rasa gugup atau ketakutan. Gejala somatis yang dapat muncul pada kecemasan seperti kepala terasa pusing, diare, berkeringat, kesulitan bernapas, mual dan muntah, hipertensi, palpasi atau berdebar-debar, pupil melebar atau midrasis, gelisah, tidak bisa diam, tremor atau gemeteran, pingsan dan gangguan buang air kecil. Kecemasan tidak hanya menyebabkan gejala-gejala di atas, namun juga mempengaruhi proses berpikir, persepsi dan proses belajar. Kecemasan juga dapat menyebabkan gangguan orientasi tempat, waktu, orang atau kejadian sehingga terlihat seperti orang kebingungan (*confusion*). Gangguan proses belajar yang terjadi meliputi penurunan konsentrasi dan pengulangan<sup>(2)</sup>.

Anxietas (cemas) merupakan salah satu faktor yang menyebabkan psikosomatis pada klien sehingga menimbulkan perasaan tidak nyaman atau kekhawatiran yang samar disertai respon otonom (sumber seringkali tidak spesifik atau tidak diketahui oleh individu) perasaan takut yang disebabkan oleh antisipasi terhadap bahaya. Selain itu, cemas dapat juga diartikan sebagai perasaan yang berlebihan tentang sesuatu yang tidak jelas dan dianggap sebagai sesuatu ancaman<sup>(3)</sup>. Salah satu bentuk psikoterapi yang dapat diterapkan pada pasien yang mengalami hipertensi dengan masalah keperawatan kecemasan yaitu dengan terapi hipnosis lima jari yang didasarkan pada teori bahwa tanda dan gejala fisiologis akan berhubungan dengan interaksi antara pikiran, perilaku dan emosi<sup>(2)</sup>.

Teknik hipnosis lima jari merupakan suatu bentuk pengalihan situasi self Hipnosis yang dapat menimbulkan efek relaksasi, sehingga akan mengurangi kecemasan, ketegangan, dan stres dari pikiran seseorang yang dapat berpengaruh pada pernafasan, denyut jantung, denyut nadi, tekanan darah, mengurangi ketegangan otot, memperkuat ingatan pengeluaran hormone yang dapat memicu timbulnya kecemasan, dan mengatur hormone yang berkaitan dengan stress (Pratama et al., 2022). Terapi hipnosis 5 jari sendiri dapat diterapkan dengan menggunakan 5 jari tangan, klien dibantu untuk mengubah persepsi ansietas, stres, tegang dan takut dengan menerima saran-saran diambang bawah sadar atau dalam keadaan rileks dengan menggerakkan jari-jarinya sesuai perintah <sup>(3)</sup>, masing-masing dilakukan selama 10-15 menit <sup>(5)</sup>

Hasil observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti di IGD Rumah Sakit Universitas Sebelas Maret atau RS UNS, banyak pasien yang memiliki Riwayat penyakit hipertensi yang merasa cemas terhadap kondisi yang dialami, lingkungan baru yang asing, dan pengobatan yang akan dilakukan. Berdasarkan hasil wawancara dari 10 pasien di IGD RS UNS mereka mengatakan tidak mengetahui cara mengatasi kecemasan yang dialaminya.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan yang dialami seseorang karena penyakit hipertensi dapat mempengaruhi kondisi psikologisnya terutama pasien-pasien yang berada di ruang IGD. Oleh karena itu penulis tertarik untuk mengkat judul “Efektivitas Penerapan terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Penurunan Tiangkat Kecemasan pada Pasien Hipertensi di Ruang IGD RS UNS”.

Tujuan dari dari penulisan ini adalah untuk mengetahui pengaruh Teknik hipnosis lima jari terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi di ruangan IGD RS UNS

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode *quasi experiment* dengan desain *pretest-posttest with control group*. Desain ini menggunakan satu kelompok sebagai kelompok perlakuan dan satu kelompok untuk kelompok kontrol. Penelitian dilakukan di IGS RS UNS dengan jumlah responden 30 dibagi menjadi dua kelompok, masing-masing terdapat 15 responden kelompok kontrol dan 15 responden kelompok intervensi. Kriteria inklusi yaitu pasien tekanan darah tinggi (sistolik >140 mmHg, diastolik >80 mmHg), usia 20-79 tahun, pasien dengan tingkat kecemasan (minimal ringan), pasien yang bersedia menjadi responden dan kriteria eksklusi yaitu pasien dengan hipertensi emergensi (sistolik >200 mmHg), tingkat kecemasan berat, terdapat gangguan ekstermitas atas, dan penurunan kesadaran.

Masing-masing kelompok diukur tingkat kecemasan dengan kuesioner HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) sebelum dan sesudah intervensi. Sebelum dilakukan analisis perbedaan maka dilakukan uji normalitas dengan hasil data berdistribusi tidak normal maka analisis perbedaan akan dilakukan dengan *Wilcoxon test*. Hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel.

Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan *Ethical Clearance* dari komisi etik FK UMS dengan No. 4322/B.1/KEPK-FKUMS/VI/2022

## HASIL

Berdasarkan tabel 1 dapat disimpulkan bahwa untuk jenis telah berimbang antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi, yang keduanya didominasi oleh perempuan, masing-masing adalah 60% dan 66,7%. Lama sakit juga berimbang yakni kurang dari 5 tahun, masing-masing adalah 60% dan 53,3%. Status pengobatan juga berimbang, demikian pula komplikasi. Untuk usia, pada kelompok kontrol adalah 58,06 tahun sedangkan pada kelompok intervensi adalah 54,06 tahun (juga berimbang).

Table 1. Distribusi karakteristik penderita hipertensi

| Karakteristik | Kategori           | Kelompok kontrol |      | Kelompok intervensi |      |
|---------------|--------------------|------------------|------|---------------------|------|
|               |                    | f                | %    | f                   | %    |
| Jenis kelamin | Laki-laki          | 6                | 40   | 5                   | 33,3 |
|               | Perempuan          | 9                | 60   | 10                  | 66,7 |
| Lama sakit    | <5 tahun           | 9                | 60   | 8                   | 53,3 |
|               | >5 tahun           | 6                | 40   | 7                   | 46,7 |
| Pengobatan    | Tak terkontrol     | 8                | 53,3 | 7                   | 46,7 |
|               | Terkontrol         | 7                | 46,7 | 8                   | 53,3 |
| Komplikasi    | Disangkal          | 8                | 53,3 | 8                   | 53,3 |
|               | DM                 | 4                | 26,7 | 4                   | 26,7 |
|               | Jantung            | 2                | 13,3 | 3                   | 20   |
|               | ISK                | 1                | 6,7  | 0                   | 0    |
| Usia          | Minimum            | 40               |      | 26                  |      |
|               | Maksimum           | 74               |      | 68                  |      |
|               | Mean               | 58,06            |      | 54,06               |      |
|               | Standard deviation | 11,34            |      | 11,83               |      |

Tabel 2. Distribusi tingkat kecemasan penderita hipertensi

| Tingkat kecemasan | Kontrol |      |         |      | Intervensi |      |         |      |
|-------------------|---------|------|---------|------|------------|------|---------|------|
|                   | Sebelum |      | Sesudah |      | Sebelum    |      | Sesudah |      |
|                   | f       | %    | f       | %    | f          | %    | f       | %    |
| Tidak cemas       | 0       | 0    | 0       | 0    | 0          | 0    | 3       | 20   |
| Ringan            | 2       | 13,3 | 2       | 13,3 | 2          | 13,3 | 11      | 73,3 |
| Sedang            | 5       | 33,3 | 8       | 53,3 | 10         | 66,7 | 1       | 6,7  |
| Berat             | 8       | 53,3 | 5       | 33,3 | 3          | 30   | 0       | 0    |
| Berat sekali      | 0       | 0    | 0       | 0    | 0          | 0    | 0       | 0    |

Tabel 3. Hasil analisis perbedaan tingkat kecemasan antara sebelum dan sesudah intervensi

| Kelompok   | Fase    | Minimum | Maksimum | Mean  | SD    | Nilai p |
|------------|---------|---------|----------|-------|-------|---------|
| Kontrol    | Sebelum | 18      | 31       | 26.40 | 3.924 | 0.239   |
|            | Sesudah | 18      | 31       | 26.00 | 3.418 |         |
| Intervensi | Sebelum | 20      | 32       | 24.93 | 3.305 | 0.001   |
|            | Sesudah | 10      | 21       | 16.60 | 3.334 |         |

Catatan: SD = Standard Deviation

Pada kelompok kontrol, dalam fase awal tingkat kecemasan mayoritas adalah pada tingkat berat (53,3%) dan dalam fase akhir bergeser menuju tingkat sedang. Pada kelompok intervensi, dalam fase awal kecemasan mayoritas adalah pada tingkat sedang, sedangkan dalam fase akhir bergeser drastis menjadi tingkat ringan (tabel

2). Hasil uji perbedaan untuk kelompok kontrol menunjukkan nilai  $p = 0,239 (>0,05)$ , sehingga ditafsirkan bahwa tak ada perbedaan tingkat kecemasan antara fase awal dan fase akhir. Sementara itu, hasil uji perbedaan untuk kelompok intervensi menunjukkan nilai  $p = 0,001 (<0,05)$ , sehingga ditafsirkan bahwa ada perbedaan tingkat kecemasan antara fase awal dan fase akhir (sesudah intervensi). Dengan demikian, hipnosis lima jari efektif untuk menurunkan kecemasan pasien hipertensi.

## PEMBAHASAN

Responden kelompok kontrol maksimal berusia 74 tahun, sedangkan untuk kelompok intervensi maksimal usia 68 tahun. Dapat disimpulkan usia tua lebih banyak terkena hipertensi dan mengalami kecemasan. Menurut Thoyibah *et al.*,<sup>(6)</sup> seiring bertambahnya usia maka fungsi-fungsi tubuh akan mengalami penurunan dan mengakibatkan para lansia jatuh dalam kondisi sakit, hal ini disebut dengan proses degeneratif. Salah satu proses yang terjadi adalah pada sistem kardiovaskular seperti yang sering kita jumpai salah satunya adalah hipertensi, dimana elastisitas pembuluh darah kita berkurang sehingga cenderung mengalami penyempitan dan menyebabkan peningkatan tekanan darah. Hal tersebutlah yang menimbulkan kecemasan pada para lansia. Penyebab kecemasan pada lansia bisa berupa perubahan fisik, penyakit degeneratif dan kronik, kesepian, takut kehilangan kebebasan, takut menghadapi kematian, hal ini didukung bahwa salah satu penyakit yaitu hipertensi pada lansia bisa mempengaruhi psikologisnya yaitu kecemasan.<sup>(4)</sup>

Hasil dari penelitian ini didapatkan pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi terbanyak berjenis kelamin perempuan yaitu 9 responden untuk kelompok kontrol dan 10 responden untuk kelompok intervensi. Dapat disimpulkan bahwa jenis kelamin perempuan rentan terkena hipertensi dan mudah mengalami kecemasan. Menurut Thoyibah *et al.*,<sup>(6)</sup> tekanan darah cenderung meningkat pada perempuan setelah menopause, hal ini disebabkan oleh faktor psikologi dan adanya perubahan dalam diri wanita tersebut seperti perubahan hormon estrogen dan progesteron. Hampir 50% penderita hipertensi adalah perempuan, karena mereka memiliki beberapa kondisi khusus yang berhubungan dengan asupan kalsium, masa kehamilan, kontrasepsi oral, dan menopause. Selain sistem tubuh dan hormon yang menurun, stress karena keadaan dan lingkungan juga sangat mempengaruhinya.

Pada penelitian ini didapatkan lama sakit  $<5$  tahun lebih banyak pada kelompok kontrol dan intervensi. Dapat disimpulkan seseorang yang baru saja mengalami penyakit hipertensi rentan mengalami kecemasan. Penelitian ini sejalan dengan Irma *et al.*,<sup>(7)</sup> yang menyatakan bahwa lama responden menderita hipertensi adalah minimum adalah 1 tahun, sedangkan lama responden yang menderita hipertensi maksimum pada penelitian adalah 20 tahun, perjalanan penyakit hipertensi sangat perlahan penderita hipertensi mungkin tidak menunjukan gejala. Kecemasan pada umumnya bersifat subjektif yang ditandai dengan adanya perasaan tegang, khawatir takut dan disertai adanya perubahan fisiologis, seperti denyut nadi, perubahan pernapasan dan tekanan darah. Seorang yang lama menderita hipertensi mungkin akan menjadi cemas disebabkan penyakit hipertensi yang cenderung memerlukan pengobatan yang relatif lama, terdapat risiko komplikasi dan dapat memperpendek usia.<sup>(8)</sup>

Hasil penelitian menunjukkan hasil yang seimbang antara kelompok kontrol dan intervensi. Menurut Beshi & Shello<sup>(9)</sup> yang menyebutkan bahwa masalah psikologis yang muncul karena hipertensi yang diderita responden merupakan penyakit kronik yang membutuhkan pengobatan jangka panjang bahkan sampai seumur hidup sehingga muncul masalah psikologis yaitu kecemasan.

Hasil penelitian banyak responden yang menyangkal untuk riwayat komplikasi penyakit lain terdapat 8 responden. Namun terdapat 7 responden memiliki komplikasi penyakit lain seperti Diabetes Melitus, ISK, dan jantung. Penelitian ini sejalan dengan Suciana *et al.*,<sup>(8)</sup> Dalam penelitian ini banyak responden yang tidak mengalami komplikasi karena menjaga pola makan atau diet untuk hipertensi. Selain seluruh responden rutin mengkonsumsi obat sehingga bisa mengurangi resiko komplikasi.

Penelitian ini menemukan bahwa responden yang mengikuti terapi tampak mengalami perubahan tingkat kecemasan. Hipnosis lima jari adalah salah satu bentuk self-hipnosis yang dapat menimbulkan efek relaksasi yang tinggi, sehingga mengurangi ketegangan dan stres dari pikiran seseorang. Hipnosis lima jari mempengaruhi sistem limbik seseorang sehingga mempengaruhi sekresi hormon yang dapat memacu stres. Pasien yang diberikan hipnosis lima jari akan mengalami relaksasi sehingga mempengaruhi sistem tubuh dan menimbulkan rasa nyaman dan perasaan tenang.<sup>(10)</sup> Penelitian ini sejalan dengan temuan Dewi *et al.*,<sup>(11)</sup> yang menunjukkan bahwa teknik relaksasi lima jari dapat menurunkan skor depresi pada responden kelompok intervensi. Teknik relaksasi lima jari akan menunjukkan hasil positif jika rutin dilakukan. Perubahan yang terjadi selama relaksasi atau setelah relaksasi mempengaruhi kerja otot-otot otonom. Relaksasi ini menimbulkan respon emosional dan efek menenangkan sehingga secara fisiologis sistem saraf dominan simpatis menjadi dominan parasimpatis. Menurut Hartono *et al.*,<sup>(12)</sup> selain memberikan ketenangan, terapi hipnosis lima jari juga bisa memberikan kenyamanan. Kenyamanan adalah pengalaman yang diterima seseorang dari suatu intervensi. Ini adalah pengalaman langsung dan komprehensif ketika kebutuhan fisik, psikospiritual, sosial, dan lingkungan terpenuhi. Efek relaksasi yang dihasilkan dari aksi hipnosis lima jari ini diperkuat dengan aromaterapi yang sama-sama memberikan efek relaksasi yang tentunya akan memberikan efek yang lebih menguntungkan dalam mengurangi kecemasan pasien.

Hasil analisis perbedaan menunjukkan bahwa hipnosis lima jari memberikan pengaruh terhadap tingkat kecemasan pasien hipertensi. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hartono *et al.*,<sup>(12)</sup> yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada rerata skor kecemasan setelah intervensi pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Saswati *et al.*,<sup>(1)</sup> dengan hasil ada efektivitas terapi hipnosis lima jari terhadap ansietas klien hipertensi di Puskesmas Rawasari Kota Jambi Tahun 2018 Jambi. Peneliti juga menyampaikan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan dan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan hipnosis 5 jari yang menunjukkan bahwa terapi tersebut dapat dilakukan seterusnya oleh klien hipertensi untuk menurunkan tingkat kecemasan. Menurut

Syukri,<sup>(13)</sup> tindakan keperawatan yang diberikan pada pasien yang mengalami kecemasan dapat dilakukan dengan cara tehnik relaksasi nafas dalam, distraksi, hipnosis lima jari dan melakukan kegiatan spiritual. Salah satu terapi yang dapat menurunkan kecemasan adalah dengan pemberian terapi hipnosis lima jari yang merupakan salah satu bentuk self hipnosis yang dapat menimbulkan efek relaksasi, sehingga akan mengurangi kecemasan, ketegangan dan stress dari pikiran seseorang dengan cara menyentuhkan pada jari-jari tangan sambil membayangkan hal-hal yang disukai. Terapi hipnosis lima jari juga mempengaruhi sistem limbik seseorang sehingga berpengaruh pada pengeluaran hormon-hormon yang dapat memacu timbulnya stress.<sup>(3)</sup>

Hipnosis lima jari adalah suatu teknik distraksi pemikiran diri dengan menghipnosis diri sendiri. Hipnosis lima jari mampu menurunkan kecemasan seseorang dengan tujuan Mengurangi stress, mengurangi kecemasan. Hipnosis lima jari dilakukan selama 10 menit. Ciptakan lingkungan yang nyaman, bantu klien untuk mendapatkan posisi istirahat yg nyaman duduk atau berbaring, latih klien untuk menyentuh keempat jari dengan ibu jari tangan, minta klien untuk tarik nafas dalam sebanyak 2-3 kali, minta klien untuk menutup agar mata rileks, dengan diiringi music (jika klien mau), pandu klien untuk menghipnosis dirinya sendiri.<sup>(4)</sup>

Asumsi yang didapatkan setelah dilakukan terapi hipnosis 5 jari didapatkan hasil bahwa terjadi penurunan ansietas hal ini terlihat dari ekspresi klien menjadi tampak lebih tenang dari sebelumnya. Dari terapi tersebut juga menyebabkan detak jantung lebih rendah sehingga tidur menjadi nyenyak dan mengurangi tingkat tekanan darah <sup>(1)</sup>. Ansietas tersebut terjadi akibat tekanan darah tinggi yang meningkat yang membuat klien menjadi cemas. karena ansietas yang sudah menurun, maka hipertensi juga dapat terjadi penurunan. Selain itu setelah dilakukan evaluasi pasca tindakan terapi hipnosis lima jari, klien terlihat lebih rileks dan tidak terlihat tegang. Berdasarkan jurnal dan penelitian yang sudah pernah dilakukan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan dan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan hipnosis lima jari yang menunjukkan bahwa terapi tersebut dapat dilakukan seterusnya pada klien hipertensi untuk menurunkan tingkat kecemasan.<sup>(1)</sup>

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa hipnosis lima jari efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi di IGD RS UNS.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Saswati N, Sutinah S, Rizki PC. Efektivitas terapi hipnosis lima jari terhadap ansietas klien hipertensi di Puskesmas Rawasari Jambi tahun 2018. *Riset Informasi Kesehatan*. 2019;7(2):174.
2. Audhia V, Mulia M, Damayanti D. Gambaran teknik hipnosis lima jari dalam mengatasi kecemasan pada pasien hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*. 2021;2(1):11–15.
3. Mawarti I. Hipnosis lima jari pada klien ansietas. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*. 2021;9(3):297–304.
4. Pratama ER, Damaiyanti S, Riani Y. Pengaruh hipnosis lima jari terhadap tingkat kecemasan ppda lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Dagung-Dagung Kecamatan Guguak tahun 2020. *Afiyah*. 2022;9(1).
5. Dewi R. Efek relaksasi lima jari terhadap kualitas tidur, kelelahan dan pada pasien kanker payudara. Bandung: Magister Keperawatan, Universitas Padjajaran; 2018.
6. Thoyibah Z, Sukma Purqoti DN, Oktaviana E. Gambaran tingkat kecemasan korban gempa Lombok. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*. 2020;4(3):174.
7. Irma A, Setiawan D, Antara AN. Hubungan lama menderita hipertensi dengan tingkat kecemasan pada usia dewasa 26-45 tahun di Dusun Sempu Desa Wonokerto Sleman Yogyakarta. *MIKKI: Majalah Ilmu Keperawatan dan Kesehatan Indonesia*. 2021;10(2):124–133.
8. Suciana F, Agustina NW, Zakiatul M. Korelasi lama menderita hipertensi dengan tingkat kecemasan penderita hipertensi. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*. 2020;9(2):146.
9. Beshi P, Shello K. Mendapatkan program pengobatan satu jenis Puskesmas Jetis Yogyakarta. 2018;119–128.
10. Hartono D, Somantri I, Febuanti S. Hipnosis lima jari dengan pendekatan spiritual menurunkan insomnia pada lansia. *Jurnal Kesehatan*. 2019;10(2):187-192.
11. Dewi R, Agustina FD, Budhiana J, Fatmala SD. Effects of five-finger relaxation technique on depression in type 2 diabetes mellitus patients. *Jurnal Keperawatan Soedirman*. 2021;16(1):43–47.
12. Hartono D, Hidayat UA, Cahyati Y, Poddar S. Reducing anxiety levels through integrative intervention of five-finger hipnosis and aromatherapy. *Malaysian Journal of Medical Research*. 2021;5(3):5–10.
13. Syukri M. Efektivitas terapi hipnosis lima jari terhadap ansietas klien hipertensi di Puskesmas Rawasari Kota Jambi tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*. 2019;19(2):353.