

TERAPI HIPNOSIS LIMA JARI PASIEN HIPERTENSI YANG MENGALAMI KECEMASAN DIWILAYAH KERJA PUSKESMAS KECAMATAN GUNUNG SITOLI

Rinco Siregar^{1*}, & Benedicta Sarni Telaumbnua²

¹Prodi Keperawatan, Universitas Sari Mutiara Indonesia

²Prodi Profesi Ners, Universitas Sari Mutiara Indonesia

E-mail: rincosiregar@gmail.com

Artikel Diterima : 16 Februari 2024, Direvisi : 17 Februari 2024, Diterbitkan : 19 Februari 2024

Abstrak

Pendahuluan : Kecemasan sering dialami oleh penderita hipertensi, sedangkan kecemasan dapat meningkatkan tekanan darah. Jika keadaan ini dibiarkan maka akan beresiko untuk mengalami penyakit komplikasi dan akhirnya menyebabkan kematian. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh Terapi Hipnosis Lima Jari terhadap Kecemasan pasien Hipertensi di Puskesmas Kecamatan Gunung Sitoli. Metode : Penelitian ini adalah Quasy-experiment dengan pendekatan only one group pretest and posttest design. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh penderita hipertensi yang datang berkunjung di puskesmas kecamatan Gunung Sitoli dengan jumlah sample sebesar 30 pasien yang diseleksi dengan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria inkusi dan ekslusi. Untuk mengukur tingkat kecemasan digunakan Kuesioner Zung Self- Rating Anxiety Scale (SAS/ SRAS). Analisa data menggunakan uji Wilcoxon Signed Ranks Test. Hasil: Hasil analisa tingkat kecemasan diperoleh rata-rata skor kecemasan sebelum dilakukan terapi hypnosis lima jari 63.60 (SD=5.15), dan setelah dilakukan terapi hypnosis lima jari semala 3 kali seminggu selama 3 minggu diperoleh skor menjadi 54.73 (SD=7.64), dan nilai $Z = -4.796$, P value = 0.000, < 0.05 , artinya kecemasan yang dialami penderita hipertensi mengalami penurunan setelah dilakukan terapi Hipnosis Lima Jari. Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi Hipnosis Lima Jari terhadap kecemasan penderita hipertensi. Disarankan kepada petugas kesehatan agar menggunakan terapi Hipnosis Lima Jari sebagai salah satu intervensi non-farmakologis untuk menurunkan kecemasan pada pasien Hipertensi di komunitas.

Kata Kunci : hipertensi, kecemasan, hipnosis lima jari

Abstract

Introduction: Anxiety is often experienced by people with hypertension, while anxiety can increase blood pressure. If this situation is left unchecked, there is a risk of developing complications and ultimately causing death. The aim of this study was to determine the effect of Five Finger Hypnosis Therapy on the Anxiety of Hypertension patients at the Gunung Sitoli District Health Center. Method: This research is a quasy-experiment with an only one group pretest and posttest design approach. The population in this study were all hypertension sufferers who came to visit the Gunung Sitoli subdistrict health center with a sample size of 30 patients who were selected using a purposive sampling technique based on inclusion and exclusion criteria. To measure the level of anxiety, the Zung Self-Rating Anxiety Scale (SAS/SRAS) questionnaire was used. Data analysis

used the Wilcoxon Signed Ranks Test. Results: The results of the anxiety level analysis showed that the average anxiety score before the five finger hypnosis therapy was carried out was 63.60 (SD=5.15), and after the five finger hypnosis therapy was carried out 3 times a week for 3 weeks the score was 54.73 (SD=7.64), and the Z value = -4.796, P value = 0.000, < 0.05, meaning that the anxiety experienced by hypertensive sufferers decreased after Five Finger Hypnosis therapy. From the results of this study it can be concluded that there is an influence of Five Finger Hypnosis therapy on the anxiety of hypertensive sufferers. It is recommended that health workers use Five Finger Hypnosis therapy as a non-pharmacological intervention to reduce anxiety in hypertension patients in the community.

Keyword :*Hypertension, anxiety, finger five hypnosis therapy*

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyakit serius dan merupakan penyebab utama kematian dini diseluruh dunia (*World Health Organization/WHO*, 2023). Di Indonesia sendiri terjadi peningkatan dari tahun ketahun, sebesar 34.1% pada tahun 2018 (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan RI, 2018) di bangdingkan dari tahun 2013 sebesar 25.8% data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI, 2022). Sedangkan di Sumatera Utara sendiri, hipertensi mengalami kenaikan dari 25.8% menjadi 34.1% dengan prevalensi penduduk diatas 18 tahun (Sinaga *et al.*, 2023). Jika hipertensi tidak diobati, dapat menyebabkan kondisi kesehatan lain seperti penyakit ginjal, jantung dan stroke (WHO, 2023) dan menyebabkan kematian. Penderita hipertensi sering sekali mengalami kecemasan, putus asa, ketakutan karena memerlukan pengobatan jangka panjang dan komplikasi yang serius sering terjadi (Annisa and Ifdil, 2016). Gejala somatic yang dapat muncul pada kecemasan seperti kepala terasa pusing, diare, berkeringat, kesulitan bernafas, mual, dan muntah, hipertensi, palpasi dan berdebar-debar, gelisah, tidak bisa diam, tremor, gemetaran, pingsan, gangguan buang air kecil (Nurpaidah, 2020).

Menurut beberapa pendapat bahwa Kecemasan (anxiety) merupakan

kekhawatiran yang kurang jelas atau tidak berdasar (Mawarti and Yuliana, 2021), kecemasan merupakan reaksi terhadap pengalaman-pengalaman tertentu dimana reaksi tersebut dapat dilihat dari pernyataan pribadi yang diketahui dari apa yang dikatakan, bagaimana ia bertindak atau dari perubahan-perubahan psikologis yang berhubungan dengan respon (Rizal, Rizani and H.Marwansyah, 2019).

Beberapa penelitian telah melaporkan bahwa penderita hipertensi mengalami kecemasan, seperti penelitian yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Penfui Kota Kupang pada 60 penderita hipertensi diperoleh kecemasan ringan 61.7%, cemas sedang, 21.7%, cemas berat 5% dan hanya 11.7% tidak cemas (Yelvita, 2022). Hasil kajian literatur review juga ditemukan bahwa gambaran tingkat kecemasan penderita hipertensi adalah mayoritas sedang (Nurpaidah, 2020). Demikian halnya penelitian yang dilakukan Nabilla *et al.*, (2021) pada 90 penderita hipertensi di Baki Kapupaten Sukoharjo ditemukan bahwa semua pasien mengalami kecemasan, dimana 11.5% mengalami kecemasan sedang, dan 88.5% mengalami kecemasan ringan.

Penelitian lain yang dilakukan Rizal *et al.*, (2019) pada pasien hipertensi dengan komplikasi dan non komplikasi di ruang Poliklonik RSUD Banjarbaru ditemukan dari 30 responden 40% hipertensi yang mengalami komplikasi seluruhnya

mengalami kecemasan berat, 60% hipertensi non komplikasi terdapat 33.3 % mengalami kecemasan berat, 6.7% cemas sedang, dan 6.7% cemas ringan. Dari beberapa hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa penderita hipertensi mengalami kecemasan. Sedangkan kecemasan juga dapat meningkatkan tekanan darah tinggi (Marliana, Kaban and Chasanah, 2019).

Oleh karena itu, untuk mengurangi efek dari kecemasan perlu dilakukan intervensi untuk pada penderita hipertensi. Tindakan non farmakologi seperti latihan relaksasi (Norkhalifah and Mubin, 2022). Menurut Pardede (2018) individu yang mengalami kecemasan dapat diatasi dengan teknik relaksasi, distraksi, kegiatan spiritual dan hipnoterapi. Salah satu hipnoterapi yang dapat dilakukan yaitu terapi Hipnosis lima (5) jari yang mampu menurunkan kecemasan pada klien (Pardede et al., 2018; Pardede, 2018).

Terapi Hipnosis lima jari sendiri merupakan suatu terapi dengan menggunakan 5 jari tangan, klien dibantu untuk mengubah persepsi ansietas, stress, tegang, dan takut dengan menerima saran-saran diimbang bawah sadar atau dalam keadaan rileks dengan menggerakkan jari-jari tangan sesuai perintah (Mawarti & Yuliana, 2021; Suhadi & Ayu Pratiwi, 2020). Beberapa penelitian telah terbukti bahwa terapi Hipnosis lima jari dapat menurunkan kecemasan baik pada pasien hipertensi maupun populasi lain (Mawarti and Yuliana, 2021). Penelitian yang deskriptif dilakukan oleh Norkhalifah & Mubin, (2022) pada 3 kasus hipertensi ditemukan bahwa ada perubahan kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan terapi Hipnosis 5 jari. Namun dalam penelitian ini hanya menggunakan 3 kasus hipertensi dan dikelola hanya satu hari (asuhan Keperawatan).

Penelitian yang dilakukan oleh Evangelista et al., (2016) pada 6 pasien sirkumsisi diperoleh bahwa ada pengaruh

terapi Hipnosis 5 jari terhadap kecemasan pasien sirkumsisi di tempat praktik mandiri Mulyorejo Sukun Malang. Namun dalam penelitian ini, samplenya terlalu sedikit. Penelitian yang dilakukan Marbun dkk (2019) pada ibu pre partum di Klinik Cealse Husada Serdang Bedagai ditemukan bahwa tingkat kecemasan ibu mengalami penurunan. Pada pasien preoperative juga ditemukan bahwa terapi Hipnosis 5 jari dapat menurunkan tingkat kecemasan di ruang rawat bedah RSUD Pakuhaji (Suhadi and Ayu Pratiwi, 2020).

Dari beberapa hasil penelitian diatas bahwa terapi hipnotis 5 jari dapat mengurangi kecemasan, namun pada pasien hipertensi masih jarang dilakukan penelitian untuk mengatasi kecemasan. Peneliti hanya menemukan 1 penelitian pada pasien hipertensi dan hanya menggunakan 3 kasus hipertensi. Mengingat banyaknya pasien hipertensi dan mengalami kecemasan maka sangat perlu dilakukan penelitian terkait dengan terapi Hipnosis 5 jari untuk menilai apakah tingkat kecemasan menurun atau tidak.

Menurut data yang diperoleh dari Puskesmas Kecamatan Gunung Sitoli bahwa penderita hipertensi mengalami peningkatan. Sekitar 423 pasien hipertensi berkunjung ke puskesmas tersebut. Rata-rata penambahan jumlah kunjungan pasien baru perbulan adalah 35-46 kasus (data resmi dari Puskesmas Kecamatan Gunung Sitoli tahun 2023). Dari bulan November 2022 sampai November 2023 terdapat sekitar 2612 kunjungan pasien hipertensi. Dari hasil wawancara pada beberapa pasien hipertensi mengatakan bahwa mereka cemas setelah mengetahui bahwa mereka menderita hipertensi, mereka juga mengatakan takut tiba-tiba serangan jantung, dan stroke. Selain itu, di Puskesmas Kecamatan Gunung Sitoli belum pernah dilakukan intervensi terapi Hipnosis 5 jari untuk menangani kecemasan pada klien hipertensi. Hanya pendidikan

kesehatan untuk mencegah hipertensi dengan penekanan pada gaya hidup sehat telah diberikan pada pasien dan keluarga. Oleh karena penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terapi Hipnosis limajari dapat menurunkan kecemasan pasien hipertensi di Puskesmas Kecamatan Gunung Sitoli.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah *Quasy-experiment* dengan pendekatan *one group pretest-posttest only design*. Pengumpulan data telah dilakukan bulan Oktober - Desember 2023. Pasien direkrut dari Puskesmas Kecamatan Gunung Sitoli dengan teknik purposive sampling yang memiliki kriteria pasien yang terdiagnosa hipertensi oleh dokter di puskesmas, mengalami cemas, sadar, mengerti Bahasa Indonesia, dan bersedia menjadi responden. Sampel dalam penelitian ini dihitung berdasarkan table Cohen'd dengan analisa G.Power dengan settingan Power : 0.80, Effect size : 0.80, dan significant Alpha : 0.05, diperoleh sample sebesar 26 orang. Ditambahkan 10% untuk estimasi *dropout* sehingga total sampel adalah 30 pasien hipertensi. Alat yang digunakan mengukur kecemasan adalah kuesioner *Zung Self- Rating Anxiety Scale (SAS/SRAS)* dikembangkan oleh William. W.K. Zung (1971). Telah dialih bahasakan ke dalam Bahasa Indonesia (Setiowaty, Yusuf and Chung, 2019) terdiri dari 20 pertanyaan. Skor tertinggi adalah 80 dan terendah adalah 20. Semakin tinggi skornya maka cemasnya semakin tinggi dan sebaliknya. Alat ini memiliki nilai validity dan reliabilitas yang tinggi oleh Siregar et al., (2023) dengan nilai Cronbach Alpha 0.901.

Prosedur terapi Hipnosis Lima Jari tidak dilakukan uji validitas pada penelitian terdahulu, namun sudah banyak dilakukan terapi ini pada populasi lainnya (Evangelista, Widodo and Widiani, 2016). Diterbitkan oleh

Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Masalah Kesehatan Jiwa dan NAPZA

Untuk intervensi terapi Hipnosis Lima Jari dilakukan 3 kali seminggu dengan waktu 10 menit setiap pagi hari selama 3 minggu.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian yang dilakukan pada 30 pasien Hipertensi di Puskesmas Kecamatan Guning Sitoli diperoleh karakteristik responden yaitu rata-rata berusia 73.4 tahun, perempuan sebanyak 25 (83.3%), lama menderita hipertensi rata-rata 5.5 tahun, kebanyakan pendidikan SD (53.3%) dan IRT (80%) (table 1). Hasil analisa tingkat kecemasan diperoleh rata-rata skor kecemasan sebelum dilakukan terapi hypnosis lima jari 63.60 (SD=5.15), dan setelah dilakukan terapi hypnosis lima jari semala 3 kali seminggu selama 3 minggu diperoleh skor menjadi 54.73 (SD=7.64)

Tabel 1. Karakteristik responden

Karakteristik	Jumlah	%
Usia M(SD) tahun	73.40 (5.07)	
Jenis Kelamin		
Laki-laki	5	16.7
Perempuan	25	83.3
Lama hipertensi (M/SD)	5.50 (1.50)	
Pendidikan		
SD	16	53.3
SMP	3	10.0
SMA	11	36.7
Perguruan Tinggi	-	-
Pekerjaan		
IRT	24	80.0
Karyawan Suwasta/PNS	4	13.3
Pensiunan	2	6.7

Tabel 2. Uji statistic tingkat kecemasan responden

Kecemasan	M(SD)	Z	P-Value
Sebelum	63.60 (5.15)	-	0.000
Sesudah	45.73 (7.64)	4.796 ^b	

Dari hasil uji Wilcoxon test diperoleh nilai Z = -4.796, P value = 0.000, < 0.05, artinya ada perbedaan antara kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan terapi Hipnosis Lima Jari.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini telah terbukti bahwa terapi hipnotis lima jari dapat menurunkan tingkat kecemasan pada penderita hipertensi ($P=0.000$, p -value < 0.05). Hasil penelitian ini mendukung beberapa penelitian terdahulu, yaitu penelitian yang dilakukan oleh Evangelista et al., (2016) pada pasien sirkumsisi di tempat praktik mandiri Mulyorejo Sukun Malang, diperoleh sesudah diberikan terapi hipnosis 5 jari diperoleh 83% responden berubah jadi tidak ada kecemasan dan hasil uji statistik Wilcoxon signed rank test dengan nilai signifikan 0,043 yang berarti ada pengaruh signifikan. Juga penelitian yang dilakukan oleh Marrbun et al., (2019) pada 15 orang Pre Partum di Klinik Chelsea Husada Tanjung Beringin Kabupaten Serdang Bedagai diperoleh hasil uji Wilcoxon test ($P=0.001$, < 0.05). artinya terdapat efektivitas hipnotis lima jari terhadap tingkat kecemasan pada ibu pre partum. Selain itu, penelitian lain juga menemukan bahwa terapi hipnotis lima jari berpengaruh secara significant terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa baru di rusunawa Unnisula (Nowva, 2023) dan penelitian yang dilakukan oleh Bannepadang et al., (2021) pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Stikes Muhammadiyah Klaten menunjukkan ada pengaruh yang signifikan, yakni $p= 0.000$ ($p<0.005$) ini berarti terdapat perbedaan kecemasan pada mahasiswa sebelum dan sesudah intervensi terapi hypnosis lima jari. Juga penelitian lain diperoleh bahwa ada pengaruh terapi hipnotis lima jari terhadap tingkat kecemasan pada pasien ansietas (p -value = 0,000, $< 0,05$) (Mawarti and Yuliana, 2021). Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Norkhalifah & Mubin, (2022) menemukan bahwa terapi hipnotis lima jari dapat menurunkan tingkat kecemasan pada 3 orang penderita hipertensi. Penelitian lain

jug menunjukkan bahwa hipnosis lima jari efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan responden pada populasi lain selain hipertensi (Suhadi & Ayu Pratiwi, 2020; Mawarti & Yuliana, 2021).

KESIMPULAN

Terapi Hipnosis Lima Jari yang dilakukan selama 10 menit dengan frekuensi 3 kali seminggu selama 3 minggu dapat menurunkan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi di Puskesmas Kecamatan Gunung Sitoli.

SARAN

Disarankan untuk petugas kesehatan untuk mempertimbangkan terapi ini sebagai salah satu intervensi untuk menurunkan kecemasan pada pasien hipertensi di komunitas, dan disarankan untuk penelitian selanjutnya agar menggunakan sampel yang lebih banyak dengan menggunakan desain yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Annisa, D. F. and Ifidl, I. (2016) 'Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia)', *Konselor*, 5(2), p. 93. doi: 10.24036/02016526480-0-00.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan RI (2018) 'Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf', *Lembaga Penerbit Balitbangkes*, p. 156.
- Bannepadang, C., Marna, A. and Somba, N. (2021) 'Pengaruh Pemberian Terapi Hipnotis 5 Jari Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Prodi S1 Keperawatan Dalam Menyusun Skripsi Di Stikes Tana Toraja', *Jurnal Ilmiah Kesehatan Promotif*, 6(1), pp. 60–73. doi: 10.56437/jikp.v6i1.59.
- Evangelista, T., Widodo, D. and Widiani, E. (2016) 'Pengaruh Hipnosis 5 Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Sirkumsisi Di

Tempat Praktik Mandiri Mulyorejo Sukun Malang', *Nursing News*, 1(2), pp. 63–74. Available at: https://scholar.googleusercontent.com/scholar?q=cache:_5t8MoRZucIJ:scholar.google.com/&hl=id&as_sdt=0,5&scioq=sirkumsisi#:~:text=https%3A//ejournal.undip.ac.id/index.php/actanutrica/article/view/19190 . Kemenkes RI (2022) *Profil Kesehatan Indonesia 2021, Pusdatin.Kemenkes.Go.Id*. Marliana, T., Kaban, I. S. and Chasanah, U. (2019) 'Hubungan kecemasan lansia dengan hipertensi di puskesmas kecamatan kramat jati jakarta jimur', *Hubungan kecemasan lansia dengan hipertensi di puskesmas kecamatan kramat jati jakarta jimur*, 04(11), pp. 306–311. Marrbun, A. S., Pardede, jek A. and Indah, S. (2019) 'Efektivitas Terapi Hipnotis Lima Jari Terhadap Tanjung Beringin Kabupaten Serdang Bedagai', *Jurnal Keperawatan Priority*, 2(2), pp. 92–99. Mawarti, I. and Yuliana (2021) 'Hipnotis Lima Jari Pada Klien Ansietas', *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 9(3), pp. 297–304. Nabilla, S., Laksmi, A. and Supratman (2021) 'Gambaran Tingkat Stres dan Kecemasan Penderita Hipertensi Di Baki Kabupaten Sukoharjo', *Prosiding Seminar Nasional Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta*, pp. 69–75. Norkhalifah, Y. and Mubin, M. F. (2022) 'Pengaruh Hipnotis Lima Jari terhadap Kecemasan pada Penderita Hipertensi', *Ners Muda*, 3(3). doi: 10.26714/nm.v3i3.10390. Nowva, Z. (2023) 'Pengaruh Hipnotis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Baru Di Rusunawa Unissula'. Nurpaidah, A. (2020) 'Literature Riview : Gambaran Tingkat Kecemasan pada Penderita Hipertensi', *Universitas Bhakti Kencana Bandung*. Available at: <https://repository.bku.ac.id/xmlui/bitstream/handle/123456789/198/4180170111> ANNISA NURPAIDAH-1-

55.pdf?sequence=1&isAllowed=y#:~:text=Dampak dari kecemasan hipertensi dapat,dan menghambat kehidupan sehari-hari. Pardede, J. A. et al. (2018) 'Penurunan tingkat kecemasan pasien hiv/aids melalui terapi hipnotis lima jari', pp. 85–90. Rizal, H., Rizani, A. and H.Marwansyah (2019) 'Gambaran tingkat kecemasan pasien hipertensi dengan komplikasi dan non komplikasi di Ruang Poli Klinik RSUD Banjarbaru', *Jurnal Citra Keperawatan*, 6(1), pp. 18–24. Setiowaty, A., Yusuf, A. and Chung, H. M. (2019) 'Development of self-report assessment tool for anxiety among adolescents: Indonesian version of the Zung self-rating anxiety scale', *Jurnal of Public Health in Africa*, 10(s1)(1172), pp. 14–18. doi: 10.4081/jphia.2019. Sinaga, H. et al. (2023) 'Gambaran Kejadian Hipertensi dan Cara Pengobatannya pada Masyarakat Pesisir Pantai Serambi Deli Serdang Sumatra Utara', *PubHealth Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(4), pp. 212–216. doi: 10.56211/pubhealth.v1i4.242. Siregar, R. et al. (2023) 'KUALITAS HIDUP LANSIA DIABETES MELLITUS DIHUBUNGKAN DENGAN TINGKAT KECEMASAN DAN', 9(2), pp. 107–114. Suhadi and Ayu Pratiwi (2020) 'Pengaruh Hipnosis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Di Ruang Perawatan Bedah Rsud Pakuhaji', *Jurnal Health Sains*, 1(5), pp. 320–330. doi: 10.46799/jhs.v1i5.54. Yelvita, F. S. (2022) 'No Title', *את מה שבאמת längd העיניים*, (8.5.2017), pp. 2003–2005. Annisa, D. F. and Ifdil, I. (2016) 'Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia)', *Konselor*, 5(2), p. 93. doi: 10.24036/02016526480-0-00. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan RI (2018) 'Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf', *Lembaga Penerbit*

- Balitbangkes, p. 156.
- Bannepadang, C., Marna, A. and Somba, N. (2021) ‘Pengaruh Pemberian Terapi Hipnotis 5 Jari Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Prodi S1 Keperawatan Dalam Menyusun Skripsi Di Stikes Tana Toraja’, *Jurnal Ilmiah Kesehatan Promotif*, 6(1), pp. 60–73. doi: 10.56437/jikp.v6i1.59.
- Evangelista, T., Widodo, D. and Widiani, E. (2016) ‘Pengaruh Hipnosis 5 Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Sirkumsisi Di Tempat Praktik Mandiri Mulyorejo Sukun Malang’, *Nursing News*, 1(2), pp. 63–74. Available at: https://scholar.googleusercontent.com/scholar?q=cache:_5t8MoRZucIJ:scholar.google.com/&hl=id&as_sdt=0,5&scioq=sirkumsisi#:~:text=https%3A//ejournal.undip.ac.id/index.php/actanutrica/article/view/19190.
- Kemenkes RI (2022) *Profil Kesehatan Indonesia 2021, Pusdatin.Kemenkes.Go.Id*.
- Marliana, T., Kaban, I. S. and Chasanah, U. (2019) ‘Hubungan kecemasan lansia dengan hipertensi di puskesmas kecamatan kramat jati jakarta jimur’, *Hubungan kecemasan lansia dengan hipertensi di puskesmas kecamatan kramat jati jakarta jimur*, 04(11), pp. 306–311.
- Marrbun, A. S., Pardede, jek A. and Indah, S. (2019) ‘Efektivitas Terapi Hipnotis Lima Jari Terhadap Tanjung Beringin Kabupaten Serdang Bedagai’, *Jurnal Keperawatan Priority*, 2(2), pp. 92–99.
- Mawarti, I. and Yuliana (2021) ‘Hipnotis Lima Jari Pada Klien Ansietas’, *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 9(3), pp. 297–304.
- Nabilla, S., Laksmi, A. and Supratman (2021) ‘Gambaran Tingkat Stres dan Kecemasan Penderita Hipertensi Di Baki Kabupaten Sukoharjo’, *Prosiding Seminar Nasional Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta*, pp. 69–75.
- Norkhalifah, Y. and Mubin, M. F. (2022) ‘Pengaruh Hipnotis Lima Jari terhadap Kecemasan pada Penderita Hipertensi’, *Ners Muda*, 3(3). doi: 10.26714/nm.v3i3.10390.
- Nowva, Z. (2023) ‘Pengaruh Hipnotis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Baru Di Rusunawa Unissula’.
- Nurpaidah, A. (2020) ‘Literature Riview : Gambaran Tingkat Kecemasan pada Penderita Hipertensi’, *Universitas Bhakti Kencana Bandung*. Available at: <https://repository.bku.ac.id/xmlui/bitstream/handle/123456789/198/4180170111 ANNISA NURPAIDAH-1-55.pdf?sequence=1&isAllowed=y#:~:text=Dampak dari kecemasan hipertensi dapat,dan menghambat kehidupan sehari-hari>.
- Pardede, J. A. et al. (2018) ‘Penurunan tingkat kecemasan pasien hiv/aids melalui terapi hipnotis lima jari’, pp. 85–90.
- Rizal, H., Rizani, A. and H. Marwansyah (2019) ‘Gambaran tingkat kecemasan pasien hipertensi dengan komplikasi dan non komplikasi di Ruang Poli Klinik RSUD Banjarbaru’, *Jurnal Citra Keperawatan*, 6(1), pp. 18–24.
- Setiowaty, A., Yusuf, A. and Chung, H. M. (2019) ‘Development of self-report assessment tool for anxiety among adolescents: Indonesian version of the Zung self-rating anxiety scale’, *Jurnal of Public Health in Africa*, 10(s1)(1172), pp. 14–18. doi: 10.4081/jphia.2019.
- Sinaga, H. et al. (2023) ‘Gambaran Kejadian Hipertensi dan Cara Pengobatannya pada Masyarakat Pesisir Pantai Serambi Deli Serdang Sumatra Utara’, *PubHealth Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(4), pp. 212–216. doi: 10.5621/pubhealth.v1i4.242.
- Siregar, R. et al. (2023) ‘KUALITAS HIDUP LANSIA DIABETES MELLITUS DIHUBUNGKAN DENGAN TINGKAT KECEMASAN DAN’, 9(2), pp. 107–114.
- Suhadi and Ayu Pratiwi (2020) ‘Pengaruh Hipnosis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Di Ruang Perawatan Bedah Rsud Pakuhaji’, *Jurnal*

Health Sains, 1(5), pp. 320–330. doi:
10.46799/jhs.v1i5.54.