

Penerapan Hypnosis Lima Jari pada Penderita Hipertensi di Kelurahan Legok Kota Jambi

Vevi Suryenti Putri^{1*}, Rino M², Dwi Kartika Pebrianti³

^{1,2,3} Program Studi Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturrahim Jambi

Jl. Prof. DR. Moh. Yamin No.30, Lebak Bandung, Kec. Jelutung, Kota Jambi, 36135, Jambi, Indonesia

*Email Korespondensi: vevisuryentiputri.2010@gmail.com

Abstract

Non-Communicable Diseases (PTM) are the leading cause of death globally. One of the Non-Communicable Diseases (PTM) which is the most serious health problem today is hypertension. Factors that influence the occurrence of hypertension are both risk factors that cannot be changed, such as age, heredity, and risk factors that can be changed, namely consumption of salt, cholesterol, caffeine and alcohol, obesity, lack of exercise, stress and unstable emotional conditions such as anxiety. Management of anxiety nursing in hypertensive patients by administering five finger hypnosis therapy. The choice of giving five finger hypnotic therapy is because in general people with hypertension have problems with their thoughts, so if anxiety is not treated it will cause anxiety which can aggravate the patient's condition. The goal in providing community service is to increase respondents' knowledge about hypertension and the management of hypertension with five finger hypnosis. The method of providing community service is by conducting lectures, discussions, question and answer and demonstrations about hypertension and nursing management with five finger hypnosis. The method of measuring devotion was carried out pre-test and post-test of the respondent's knowledge about hypertension and the management of the five-finger hypnosis method. Respondents in this activity were hypertension sufferers in the Legok Village, RT 39, Jambi City, aged 45-60 years. The number of participants in the activity was 20 participants. The results of the activities carried out during the 1 week of the activity showed an increase in participants' knowledge about hypertension by 48%, and respondents were able to do five finger hypnosis by 52%. It can be concluded that there was an increase in participants' knowledge after carrying out the activity.

Keywords: five finger hypnosis, hypertension

Abstrak

Penyakit Tidak Menular (PTM) menjadi penyebab utama kematian secara global. Salah satu Penyakit Tidak Menular (PTM) yang menjadi masalah kesehatan yang paling serius saat ini yakni hipertensi. Faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi baik faktor risiko yang tidak dapat diubah seperti, usia, keturunan, maupun faktor risiko yang dapat diubah yaitu, konsumsi garam, kolesterol, kafein, dan alkohol, obesitas, kurang olahraga, stress dan kondisi emosi yang tidak stabil seperti cemas. Penatalaksanaan keperawatan kecemasan pada penderita hipertensi dengan pemberian terapi hypnosis lima jari. Pemilihan pemberian terapi hipnotis lima jari ini karena pada umumnya penderita hipertensi bermasalah dengan pikiran mereka, sehingga jika kecemasan tidak diatasi maka akan menimbulkan kecemasan yang dapat memperberat kondisi penyakit pasien. Tujuan dalam pemberian pengabdian masyarakat ini untuk meningkatkan pengetahuan responden tentang hipertensi dan penatalaksanaan hipertensi dengan hypnosis lima jari. Metode pemberian pengabdian masyarakat dengan melakukan ceramah, diskusi, Tanya jawab dan demonstrasi tentang hipertensi dan penatalaksanaan keperawatan dengan hypnosis lima jari. Cara pengukuran pengabdian dilakukan *pretest* dan *posttest* pengetahuan responden tentang hipertensi dan penatalaksanaan metode hypnosis lima jari. Peserta dalam kegiatan ini adalah penderita hipertensi

di Kelurahan Legok RT 39 Kota Jambi usia 45-60 tahun. Jumlah peserta kegiatan sebanyak 20 peserta. Hasil dari kegiatan yang dilakukan selama 1 minggu menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta tentang hipertensi sebesar 48%, dan responden mampu melakukan hypnosis lima jari sebesar 52%. Dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan peserta setelah dilakukan kegiatan.

Kata Kunci: hipertensi, *hypnosis* lima jari

PENDAHULUAN

Penyakit Tidak Menular (PTM) menjadi penyebab utama kematian secara global. Salah satu Penyakit Tidak Menular (PTM) yang menjadi masalah kesehatan yang paling serius saat ini yakni hipertensi. World Health Organization (WHO) memperkirakan bahwa prevalensi global hipertensi saat ini sebesar 22% dari total populasi dunia. Prevalensi hipertensi tertinggi di Afrika yaitu sebesar 27%. Asia Tenggara menempati urutan ke-3 tertinggi dengan prevalensi sebesar 25% dari total populasi.¹

Hipertensi merupakan masalah kesehatan global dan telah diakui sebagai kontributor utama terhadap beban penyakit kardiovaskular. Hipertensi merupakan keadaan meningkatnya tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan diastolik lebih dari 90 mmHg². Prevalensi hipertensi yang terus meningkat sejalan dengan perubahan gaya hidup seperti merokok, obesitas, dan stress psikososial. Hampir di setiap negara, hipertensi menduduki peringkat pertama sebagai penyakit yang paling sering dijumpai di seluruh dunia.³

Pencegahan hipertensi dapat dikenali dengan mengetahui factor resikonya. Sebanyak 90-95% kasus hipertensi yang terjadi tidak diketahui dengan pasti apa penyebabnya. Banyak faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi baik faktor risiko yang tidak dapat diubah seperti, usia, keturunan, maupun faktor risiko yang dapat diubah yaitu, konsumsi garam, kolesterol, kafein, dan alkohol, obesitas, kurang olahraga, stress dan kondisi emosi yang tidak stabil seperti cemas, kebiasaan merokok, dan penggunaan kontrasepsi hormonal (estrogen) melalui mekanisme renin-aldosteron-mediate volume expansion.⁴

Cemas pada pasien hipertensi juga akan meningkatkan tekanan darah menjadi tidak teratur. Cemas pada penderita hipertensi terjadi akibat stressor yang timbul karena penurunan kondisi fisik dan ancaman gangguan fungsi organ. Saat stres/ cemas produksi hormon stres (epinefrin) dalam tubuh meningkat tajam yang menyebabkan meningkatnya denyut jantung dan tekanan darah yang berakibat pada tekanan darah tinggi.⁵

Dampak cemas juga membuat tekanan darah pasien semakin tidak terkendali. Pendekatan preventif yang dapat dilakukan yaitu dengan pemberian terapi generalis untuk mengontrol kecemasan yang dialami klien, seperti teknik nafas dalam, distraksi, hipnosis lima jari dan pendekatan spiritual⁶. Pernyataan itu dibuktikan dengan hasil penelitian yang dilakukan Suaryanto tahun 2015, menunjukkan bahwa lebih banyak penderita hipertensi mengalami tingkat kecemasan sedang sebanyak 48 orang (54,5 %).

Pemberian teknik hipnotis lima jari, dimana teknik ini dilakukan dengan cara pasien memikirkan hal-hal atau pengalaman yang menyenangkan yang pernah mereka alami. Alasan pemilihan pemberian terapi hipnotis lima jari ini karena pada umumnya penderita hipertensi bermasalah dengan pikiran mereka, karena mereka selalu cemas memikirkan jika hipertensi ini berdampak penyakit stroke. Sehingga perlunya diberikan teknik relaksasi yang dapat menimbulkan efek rileks dan menenangkan salah satunya adalah hypnosis lima jari.

Survey awal yang dilakukan di Kelurahan Legok Kota Jambi, didapatkan data penderita hipertensi pada warga RT 39 kelurahan legok sebanyak 97 warga dari total

jumlah penduduk. Belum pernah dilakukan terapi hypnosis lima jari untuk mengatasi kecemasan pada penderita hipertensi. Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik memberikan pengabdian masyarakat tentang penerapan hypnosis lima jari pada penderita hipertensi di kelurahan legok kota jambi untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat sehingga masyarakat mampu mandiri dalam mengontrol penyakit hipertensi.

METODE

Metode pengabdian yang lakukan adalah dengan menggunakan metode ceramah, diskusi, tanya jawab, demonstrasi. Media yang digunakan Banner, PPT, Leaflet, Kuesioner pengetahuan tentang hipertensi. Sasaran edukasi adalah warga yang menderita hipertensi sebanyak 20 peserta. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dalam waktu semester genap dari bulan Maret 2023 sampai dengan Agustus 2023 di RT 39 Kelurahan Legok Kota Jambi. Tujuan pengabdian ini adalah untuk mengukur pengetahuan peserta tentang hipertensi dan cara penatalaksanaan hypnosis terapi. Adapun rincian kegiatan dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 1 Metode pengabdian masyarakat

No	tahapan	Materi kegiatan	Sasaran	Startegi
1	Persiapan	1. Berkoordinasi dengan pihak Kelurahan dan RT untuk izin kegiatan 2. Berkoordinasi dengan warga untuk pelaksanaan pengabdian 3. Sosialisasi dan pemberian informasi ke warga untuk rencana kegiatan melalui undangan	Lurah, Ketua RT, Warga yang menderita hipertensi	Diskusi dan wawancara
2	Pelaksanaan	1. Pre Test 2. Menggali pengetahuan awal tentang hipertensi 3. Memberikan reinforcement positif 4. Menjelaskan pengertian hipertensi 5. Menjelaskan jenis jenis hipertensi 6. Menjelaskan dampak hipertensi 7. Mendemontasikan tentang teknik hypnosis lima jari 8. Tanya jawab 9. Post Test	Peserta kegiatan	Ceramah, Diskusi, demonstrasi, Tanya Jawab
3	Monitoring dan Evaluasi dari kegiatan	Monitoring dan evaluasi dilakukan terhadap semua kegiatan yang dilakukan, mulai dari proses persiapan, Pelaksanaan dan evaluasi akhir	Warga penderita hipertensi	literatur, pendampingan evaluasi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Kegiatan pengabdian ini mendapatkan 100% peserta mengikuti materi penyuluhan, 100% peserta konsentrasi mendengar penyuluhan, 6 peserta mengajukan pertanyaan dan 4 peserta menjawab pertanyaan secara lengkap dan benar, hasil pre test pengetahuan responden tentang hipertensi sebesar 28%, dan hasil post test sebesar 76%. Hasil penerapan hypnosis lima jari pre test sebesar 18% dan post test sebesar 70%. Artinya terjadi peningkatan pengetahuan tentang hipertensi dan tentang penerapan hypnosis lima jari.

Pasien dengan hipertensi selain mengalami gangguan secara fisiologis, pengobatan yang lama dan ancaman komplikasi dapat terjadi akan mengakibatkan pasien hipertensi terganggu secara psikologis, salah satunya adalah ansietas⁶. Ansietas adalah suatu perasaan takut yang berasal dari eksternal atau internal sehingga tubuh memiliki respons secara perilaku, emosional, kognitif, dan fisik⁷.

Kecemasan dapat diartikan sebagai kondisi normal untuk merespon tuntutan kebutuhan yang tidak terpenuhi. Pada kondisi seimbang, tubuh akan segera beradaptasi menghilangkan kecemasan dan mengembalikan kenyamanan tersebut dengan mekanisme koping adaptif. Adaptasi terhadap stres berkaitan dengan psikofisik yang kemudian diperluas dalam ilmu sosial dan perilaku⁸.

Kecemasan (ansietas) merupakan respon individu terhadap suatu keadaan yang tidak menyenangkan dan dialami oleh semua makhluk hidup dalam kehidupan sehari-hari. Kecemasan merupakan pengalaman subjektif dari individu dan tidak dapat diobservasi secara langsung serta merupakan suatu keadaan emosi tanpa objek yang spesifik. Kecemasan pada individu dapat memberikan motivasi untuk mencapai sesuatu dan merupakan sumber penting dalam usaha memelihara keseimbangan hidup. Kecemasan terjadi sebagai akibat dari ancaman terhadap harga diri atau identitas diri yang sangat mendasar bagi keberadaan individu.

Ansietas adalah perasaan was-was, khawatir, atau tidak nyaman seakan-akan akan terjadi sesuatu yang dirasakan sebagai ancaman oleh penderita. Ansietas adalah hal yang berbeda dengan rasa takut. Takut merupakan penilaian atas pikiran terhadap sesuatu yang berbahaya, yang mengancam diri, sedangkan ansietas adalah respon emosional terhadap penilaian tersebut⁹.

Proses menua merupakan proses sepanjang hidup yang alamiah, dimulai dari tahapan anak, dewasa dan tua. Tiga tahap ini berbeda, baik secara biologis maupun psikologis. Memasuki usia tua berarti mengalami kemunduran, misalnya kemunduran fisik yang ditandai dengan kulit mengendur, rambut memutih, gigi mulai ompong, pendengaran kurang jelas, penglihatan semakin memburuk, gerakan-gerakan lambat dan postur tubuh yang tidak proporsional¹.

Gangguan ansietas adalah sekelompok kondisi yang memberikan gambaran tentang ansietas yang berlebihan, disertai respon perilaku, emosional, dan fisiologis⁷. Dampak dari ansietas dapat mempengaruhi stimulasi sistem saraf simpatis, yang meningkatkan frekuensi darah, curah jantung dan tahanan vaskular perifer, selain itu memacu jantung berdenyut lebih cepat serta lebih kuat, sehingga tekanan darah akan meningkat. Dan apabila tidak segera diatasi dapat menyebabkan pendarahan¹⁰.

Psikoterapi relaksasi yang dapat digunakan pasien hipertensi adalah *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dan terapi hipnotis lima jari. PMR merupakan gerakan mengencangkan dan melemaskan otot-otot pada bagian tubuh. Sedangkan hipnosis 5 jari merupakan terapi generalis keperawatan di mana klien melakukan hipnotis diri sendiri dengan cara klien memikirkan pengalaman yang menyenangkan dengan media lima jari¹¹.

Penggunaan hipnosis 5 jari adalah seni komunikasi verbal yang bertujuan membawa gelombang pikiran klien menuju trance (gelombang alpha/theta). Dikenal juga dengan menghipnotis diri yang bertujuan untuk pemograman diri, menghilangkan kecemasan dengan melibatkan saraf parasimpatis dan akan menurunkan peningkatan kerja jantung, pernafasan, tekanan darah, kelenjar keringat dll¹². Jadi hipnosis 5 jari telah berhasil memberikan informasi dengan cara komunikasi verbal yang di terima alat indra pendengaran kemudian disampaikan ke otak dan berpengaruh mengurangi tingkat kecemasan.¹³

Penggunaan hipnosis lima jari bertujuan untuk pemograman diri yang positif dalam pengendalian penyakit, menghilangkan ansietas dengan melibatkan saraf parasimpatis dan akan menurunkan peningkatan kerja jantung, pernafasan, tekanan darah, kelenjar keringat dll. Hal ini akan sangat berdampak positif bagi penderita hipertensi dalam menjaga kestabilan tekanan darah¹⁴

Penggunaan hipnosis 5 jari adalah seni komunikasi verbal yang bertujuan membawa gelombang pikiran klien menuju trance (gelombang alpha/theta). Dikenal juga dengan menghipnotis diri yang bertujuan untuk pemograman diri, menghilangkan kecemasan dengan melibatkan saraf parasimpatis dan akan menurunkan peningkatan kerja jantung, pernafasan, tekanan darah, kelenjar keringat dll¹²

Hipnosis 5 jari sendiri adalah salah bentuk self hipnosis yang dapat menimbulkan efek relaksasi yang tinggi¹⁵ sehingga akan mengurangi ketegangan dan stress, kecemasan dari pikiran seseorang. Pada dasarnya hipnosis 5 jari ini mirip dengan hipnosis pada umumnya yaitu dengan menidurkan klien (tidur hipnotik) tetapi teknik lebih efektif untuk relaksasi diri sendiri dan waktu yang dilakukan bisa kurang dari 10 menit¹⁵

Hal penting dalam memaksimalkan hasil terapi ini adalah pembentukan lingkungan terapi. Suasana yang kurang kondusif merupakan penyebab tidak maksimal pemberian terapi ini, karena dalam teknik ini klien harus fokus dan mengikuti instruksi dari terapis. Kotraindikasi merupakan sebuah hambatan dalam pelaksanaan hipnosis 5 jari, klien dan lingkungan yang mendukung akan memudahkan dalam proses teknik hipnonsis untuk membawa tidur hipnotik dan memberikanya sugesti atau memprogram ulang alam bawah sadar serta pemberdayaan diri pada suyet atau klien¹⁶

Penelitian Aisyah (2019) dengan judul Penerapan prosedur hipnosis lima jari terhadap klien dengan ansietas dalam konteks keluarga. KTI . Politeknik kesehatan kemenkes jakarta III. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan skor ansietas pada subjek I terjadi penurunan 11 poin dari skor 26 menjadi 15 sementara subjek II terjadi penurunan 2 poin dari skor 14 menjadi 12. Penelitian menunjukkan adanya penurunan skor ansietas akibat hipertensi dengan gambaran penerapan prosedur hipnosis lima jari.

Didukung oleh penelitian Audia (2021) Gambaran Teknik Hipnosis Lima Jari alam Mengatasi Kecemasan pada Pasien Hipertensi , Hasil penelitian menunjukkan bahwa etelah diberikan tindakan keperawatan berupa teknik hipnosis lima jari pada kedua partisipan terjadi penurunan tingkat kecemasan.¹⁷

Dari hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan ini juga menunjukkan efektifitas penerapan Hypnosis lima jari pada penderita hipertensi. Penderita merasa lebih tenang dan fikiran lebih nyaman setelah melakukan terapi selama 2x dalam waktu yang bersamaan. Diharapkan kepada tenaga kesehatan Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi bagian penanganan penyakit tidak menular (PTM) untuk membuat program latihan hipnosis lima jari pada kegiatan di masyarakat dalam penanggulangan penyakit tidak menular dalam 3 bulan sekali.



Gambar 1. Foto sebelum kegiatan dilaksanakan



Gambar 2. Foto saat kegiatan berlangsung

KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian berlangsung sesuai dengan rencana awal. Hasil yang diperoleh terjadi peningkatan pengetahuan warga tentang hipertensi dan penatalaksanaan hypnosis lima jari di RT 39 Kelurahan Legok Kota Jambi, peningkatan pengetahuan peserta tentang hipertensi sebesar 48%, dan responden mampu melakukan hypnosis lima jari sebesar 52%.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih yang tak terhingga kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturrahim Jambi yang memberikan kemudahan dalam pelaksanaan kegiatan ini. Selain itu penulis juga mengucapkan terimakasih kepada bapak lurah kelurahan Legok, Ibu RT 39 kelurahan legok, karena telah dengan senang hati menerima dan membantu proses pengabdian masyarakat ini dari awal pertemuan hingga selesai kegiatan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Aisyah. Penerapan prosedur hipnosis lima jari terhadap klien dengan ansietas dalam konteks keluarga. (Politeknik kesehatan kemenkes Jakarta III, 2019).
2. Larasati, E. &. Dukungan Keluarga dalam Manajemen Penyakit Hipertensi. J. Lampung (2017).
3. RI, K. Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar 2018. (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2019).
4. Fauzi. Buku Pintar Deteksi Dini Gejala dan Pengobatan : Asam Urat, Diabetes, dan Hipertensi. (Araska, 2014).
5. Stuart, G. W. Buku Saku Keperawatan Jiwa. (EGC, 2013).
6. Sulistyarini. Terapi Relaksasi Untuk Menurunkan Tekanan Darah dan Meningkatkan Kualitas Hidup Penderita Hipertensi. J. Psikol. (2013).
7. Videbeck, S. . Buku Ajar Keperawatan Jiwa. (EGC, 2008).
8. Winarto, E. Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Melalui Terapi Hipnosis. JKI (2011).
9. Ana Keliat, B. Model Praktik Keperawatan Profesional Jiwa. The SAGE Encyclopedia of Trans Studies (2012).
10. Riyadi & Purwanto, T. Asuhan Keperawatan Jiwa. (Graha Ilmu, 2009).
11. Ana, K. B. Keperawatan Kesehatan Jiwa, CHMN (basic course). (EGC, 2011).
12. Barbara, K. . Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep Proses dan. Praktik. (EGC, 2010).
13. Elizabeth, J. . Buku Saku Patofisiologi. (EGC, 2009).
14. Kozier, B. Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep Proses dan Praktik. (EGC,

- 2010).
15. D, J. Five Fingers. Buku Ajar Keperawatan Jiwa,. (EGC, 2008). doi:10.35907/bgjk.v11i2.141.
 16. Kaplan, H.I., Saddock, B.J., Grebb, J. A. Sinopsis Psikiatri II: Ilmu Pengetahuan Perilaku Psikiatri Klinis. (Binarupa Aksara, 2009).
 17. Audhia, V. Gambaran Teknik Hipnosis Lima Jari dalam Mengatasi Kecemasan pada Pasien Hipertensi. JIKSI 2, (2021).