

Upaya Penurunan Ansietas Melalui Penyuluhan Terapi Relaksasi Hipnotis Lima Jari Pada Anggota Aisyiyah Cabang Rawalo Yang Mengalami Hipertensi

Rully Annisa[✉], Marta Tania¹, Wahyu Riyaningrum¹

¹Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Korespondensi: rullyannisa20@gmail.com

Diterima: 11 Agustus 2022

Disetujui: 22 Oktober 2022

Diterbitkan: 31 Oktober 2022

Abstrak

Latar belakang: Penyakit hipertensi adalah salah satu penyakit utama kesehatan masyarakat di negara maju maupun negara berkembang. Angka kejadian hipertensi terus mengalami peningkatan dan diprediksi pada tahun 2025 mencapai sekitar 29% orang dengan usia dewasa di seluruh dunia. Hampir seluruh penderita hipertensi mengalami ansietas, memperlihatkan gejala somatis (timbul gejala pada tubuh) dan rasa gugup atau ketakutan. Ansietas merupakan rasa takut yang tidak jelas disertai dengan perasaan ketidakpastian, ketidakberdayaan, merasa terisolasi, dan ketidaknyamanan. Salah satu bentuk psikoterapi yang dapat diterapkan pada pasien yang mengalami ansietas pada penderita hipertensi adalah terapi hipnotis lima jari. Hal ini didasarkan pada teori bahwa tanda dan gejala fisiologis akan berhubungan dengan interaksi antara pikiran, perilaku dan emosi. **Tujuan:** Program Pengabdian Masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pelatihan hipnotis lima jari pada anggota Aisyiyah Desa Rawalo Kecamatan Rawalo Kabupaten Banyumas sebagai upaya penurunan ansietas pada penderita hipertensi. **Metode:** Metode yang digunakan adalah intervensi sosialisasi dengan pengukuran skor *pre-test* dan *post-test* tingkat ansietas serta melakukan pengukuran tekanan darah. Data dianalisis menggunakan *paired T test*. **Hasil:** Didapatkan hasil yang signifikan baik pada tingkat ansietas maupun nilai tekanan darah yang ada pada penderita hipertensi ($p=0,011$). **Kesimpulan:** Pelatihan hipnotis lima jari dapat menurunkan ansietas pada penderita hipertensi.

Kata Kunci : hipertensi, penyuluhan, terapi hipnotis lima jari, tingkat ansietas

Abstract

Background: Hypertension is one of the main diseases in public health in both developed and developing countries. The incidence of hypertension continues to increase and it is predicted that in 2025 there will be around 29% of adults worldwide who have hypertension. Almost all patients with hypertension experience anxiety and show somatic symptoms (symptoms appear in the body) and nervousness or fear. Where anxiety is a fear that is not clear accompanied by feelings of uncertainty, helplessness, isolation, and discomfort. One form of psychotherapy that can be applied to patients who experience anxiety patients with hypertension is five finger hypnosis therapy based on the theory that physiological signs and symptoms will be related to the interaction between thoughts, behavior and emotions. **Objective:** This Community Service Program aims to provide five-finger hypnosis training to Aisyiyah members, Rawalo Village, Rawalo District, Banyumas Regency regarding efforts to reduce anxiety using five-finger hypnotic therapy. **Method:** The method used is counseling with pretest and posttest questionnaires of anxiety levels and measuring blood pressure. Data were analyzed using paired T-test. **Result:** Significant results were obtained both on the level of anxiety and the value of blood pressure in patients with hypertension ($p=0,011$). **Conclusion:** Five-finger hypnosis training can reduce anxiety in hypertensive patients.

Keywords: hypertension, counseling, five-finger hypnotic therapy, anxiety level

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu gangguan pada pembuluh darah yang berakibat suplai oksigen dan

nutrisi yang dibawa oleh darah terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkan. Hipertensi juga menjadi salah satu masalah utama kesehatan masyarakat.

Angka kejadian hipertensi terus mengalami peningkatan dan prediksi pada tahun 2025 terdapat sekitar 29% orang dengan usia dewasa di seluruh dunia yang mengalami penyakit hipertensi [1].

Terdapat angka kematian sekitar 8 juta orang setiap tahun, dimana 1,5 juta kematian terjadi di Asia Tenggara dari 1/3 populasinya akibat penyakit hipertensi [1, 2]. Angka kejadian penyakit hipertensi di Indonesia terjadi peningkatan dari 7,6% tahun 2017 menjadi 9,5% [3].

Gejala somatis yang muncul pada orang yang mengalami ansietas antara lain 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 [4, 5]. Ansietas akan dapat mempengaruhi proses berpikir, persepsi dan proses belajar. Ansietas juga dapat menyebabkan gangguan orientasi tempat, waktu, orang atau kejadian sehingga terlihat seperti orang kebingungan (*confusion*) [5].

Salah satu bentuk psikoterapi yang dapat diterapkan pada pasien yang mengalami hipertensi dengan masalah keperawatan ansietas yaitu menggunakan terapi hipnosis lima jari yang didasarkan pada teori bahwa tanda dan gejala fisiologis akan berhubungan dengan interaksi antara pikiran, perilaku dan emosi [2, 6]. Teknik relaksasi hipnosis lima jari adalah terapi generalis dengan cara mengingat kembali pengalaman-pengalaman yang menyenangkan yang pernah dialami yang dapat menimbulkan efek relaksasi dan menenangkan [7].

Langkah-langkah terapi relaksasi hipnosis lima jari antara lain: Satukan ujung ibu jari dengan telunjuk, lalu ingat kembali saat anda dalam keadaan sehat dan bisa melakukan apa saja yang diinginkan; Satukan ibu jari dengan jari tengah, ingat kembali momen indah ketika bersama dengan orang-orang yang dicintai (orang tua/suami/istri/anak/ataupun seseorang yang dianggap penting); Satukan ujung ibu jari dengan jari manis, ingat kembali ketika sedang mendapatkan penghargaan/pujian/ reward atas usaha yang sudah dilakukan; Satukan ujung ibu jari dengan kelingking, ingat kembali saat berada di suatu tempat terindah dan nyaman yang pernah dikunjungi. Luangkan waktu untuk mengingat kembali saat indah dan menyenangkan itu [8].

METODE

Kegiatan Iptek bagi Masyarakat ini dilaksanakan pada Januari-April 2022. Tempat kegiatan dilaksanakan di Balai Pertemuan RT, Kec. Rawalo, Kab. Banyumas. Sasaran kegiatan adalah penderita hipertensi anggota Aisyiyah Cabang Rawalo. Alat dan Bahan yang digunakan adalah tensimeter atau *sphygmomanometer*. Penyuluhan dilaksanakan menggunakan media video,

powerpoint, dan *speaker*. Metode Kegiatan yang digunakan adalah pemeriksaan tekanan darah (pra-penyuluhan), pemberian penyuluhan/edukasi tentang dampak psikologis penyakit hipertensi; pelatihan hipnosis lima jari sebagai upaya penurunan ansietas pada anggota Aisyiyah Desa Rawalo yang terindikasi hipertensi. Kegiatan bertujuan agar anggota Aisyiyah Desa Rawalo dapat menghipnosis untuk pemrograman mandiri yang dapat menimbulkan efek relaksasi yang tinggi, sehingga akan mengurangi ketegangan dan stress dari pikiran seseorang yang mempunyai indikasi tingkat ansietas ringan sampai dengan tingkat ansietas sedang.

Kegiatan dilakukan dalam beberapa tahap, yaitu: 1) Tahap persiapan dan survey lokasi 2) Pengurusan perijinan kepada ketua Aisyiyah, 3) Melakukan pengukuran tekanan darah kepada anggota Aisyiyah, 4) Pemberian materi yang dilakukan dengan berbagai media yaitu presentasi, tanya jawab, praktek, dan diskusi. 5) Melakukan pengukuran tingkat ansietas kepada anggota Aisyiyah yang terkena hipertensi. 6) Evaluasi dan pembuatan laporan kegiatan 7) Monitoring. Data yang didapatkan selanjutnya dianalisis menggunakan *paired T test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan diawali dengan pengukuran tekanan darah dan pengukuran tingkat ansietas anggota Aisyiyah sebagai data awal sebelum dilakukan sosialisasi (Gambar 1).



Gambar 1. Pengukuran tekanan darah

Kegiatan berlanjut dengan sosialisasi terapi hipnosis lima jari yang diikuti dengan antusias oleh para peserta (Gambar 2).



Gambar 2. Sosialisasi terapi hipnosis lima jari

Tabel 1. Karakteristik responden

Karakteristik	Frekuensi (orang)	Persentase (%)
Kelompok umur		
< 45 tahun	32	91,4
≥ 45 tahun	3	8,6
Tingkat Ansietas		
Berat	5	14,3
Sedang	26	74,3
Ringan	4	11,4
Panik	0	0

Sebagian besar peserta memiliki usia lebih dari 45 tahun yaitu sebanyak 32 reponden (91,4%) dengan tingkat ansietas sedang sebanyak 26 orang (74,3%) (Tabel 1).

Tabel 2. Perubahan tingkat ansietas

Tingkat ansietas		Kelompok umur	
		< 45 tahun	≥ 45 tahun
Sebelum intervensi	Ringan	4	0
	Sedang	26	0
	Berat	2	3
	Panik	0	0
Setelah intervensi	Ringan	11	0
	Sedang	21	2
	Berat	0	1
	Panik	0	0

Kegiatan sosialisasi terapi hypnosis lima jari sangat potensial menurunkan tingkat ansietas peserta yang mengalami hipertensi. Hasil pengukuran ansietas setelah peserta menerima sosialisasi tampak mengalami penurunan, dimana ansietas tingkat yang lebih berat mengalami penurunan jumlah sedangkan tingkat ansietas yang lebih ringan relatif bertambah jumlahnya (Tabel 2).

Berdasarkan hasil analisis tentang penerapan teknik hipnosis lima jari pada responden yang mengalami ansietas dan diperoleh hasil adanya perubahan skor ansietas antara sebelum dan sesudah dilakukan penerapan prosedur hipnosis lima jari ($p=0,011$). Salah satu penyebab ansietas adalah faktor penyakit dan faktor fisik dimana semakin bertambah umur semakin banyak penyakit yang diderita dan masalah yang dihadapi sehingga berdampak pada aktivitasnya seperti cepat merasa letih dan lesu, konsentrasi berkurang, dan cepat lupa [9]. Hal ini sejalan dengan kajian sebelumnya yang mengatakan secara garis besar, tanda dan gejala ansietas dibagi dalam bentuk perilaku, afektif, fisiologi, simpatik, parasimpatik, dan kognitif [10]. Hasil lain juga bahwa mengatakan tanda dan gejala ansietas seperti gelisah, termenung tidak menentu tentang hal yang difikirkan, sering mengulang-ulang topik yang sama saat interaksi, melihat sepintas, ekspresi khawatir, sedih, dan karena perubahan dalam hidup, insomnia dan koping yang tidak efektif [8].

Pengaruh hipnosis lima jari lebih efektif untuk relaksasi diri sendiri dan waktu yang dilakukan sekitar 10 menit dapat menurunkan tingkat ansietas klien [11]. Teknik ini dilakukan dengan satu sesi menghabiskan waktu sekitar 10-15 menit [12]. Hypnosis akan berdampak pada kerja sistem saraf simpatis dan parasimpatis. Saat melakukan relaksasi akan menurunkan kerja saraf simpatis dan saraf parasimpatis, sehingga dapat mengontrol hormon ACTH dan kelenjar adrenal untuk mengurangi pengeluaran kelenjar adrenalin [13]. Jika hormon adrenalin berkurang maka akan menurunkan kerja organ tubuh juga sehingga tubuh dapat rileks dan rasa marah, gelisah, takut, dan sebagainya dapat menurun [14].

Terapi hipnosis lima jari bisa digunakan pada semua kategori usia sehingga bisa diaplikasikan pada orang yang sedang mengalami kecemasan baik itu tingkat ringan, sedang maupun berat sebagai alternatif non farmakologi [15] tetapi jika mempunyai tingkat kecemasan panik, lebih disarankan untuk langsung didampingi dengan ahlinya [16, 17].

KESIMPULAN

Hipnosis lima jari dapat menurunkan tingkat ansietas pada kelompok subyek dengan hipertensi.

REKOMENDASI

Therapy hipnosis lima jari lebih banyak disosialisasikan kepada masyarakat untuk mengatasi kecemasan pada penderita hipertensi.

REFERENSI

- [1] World Health Organization. Hypertension.
- [2] Pratama ER, Damaiyanti S, Riani Y, et al. Pengaruh Hipnotis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Dandung-Dandung Kecamatan Guguak. *J Ilmu Kesehatan A'iyah* 2022; IX: 23-26.
- [3] Dekawaty A, Audhia V, Madepan M, et al. Gambaran Teknik Hipnosis Lima Jari Dalam Mengatasi Kecemasan Pada Pasien Hipertensi. *J Ilmu Kesehatan Indones* 2021; 2: 11.
- [4] Rosenberg, A., Ledley, D.R. & Heimberg RG. *Social anxiety disorder*. In D. McKay, J.S. Abramowitz and S. Taylor (eds) *Cognitive-Behavioral Therapy for Refractory Cases: Turning Failure into Success*. Washington, DC: American Psychological Association, 2010.
- [5] Stuart GW. *Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart Buku II*. Buku II. Elsevier Ltd, 2016.
- [6] Koziar. *Buku ajar praktik keperawatan klinis*. 5th ed. Jakarta: EGC, 2010.
- [7] Gusnita E. *Pengaruh Teknik Relaksasi Lima Jari Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Seksio Sesarea Di Ruang Kebidanan Igd RSUD Dr. Achmad Mochtar Bukittinggi Tahun*. STIKES Perintis Padang, 2018.
- [8] Keliat, B.A & A. *Manajemen Keperawatan Psikososial dan Kader Kesehatan Jiwa*. Jakarta, 2011.

- [9] Keliat, B.A & A. *Model Praktik Keperawatan Profesional Jiwa*. Jakarta: EGC, 2012.
- [10] Astuti AD. *Pengaruh Hipnosis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sempor 1 Kabupaten Kebumen*. 2017.
- [11] Saswati N, Sutinah S, Rizki PC. Efektivitas terapi hipnosis lima jari terhadap ansietas klien hipertensi di puskesmas rawasari jambi tahun 2018. *Ris Inf Kesehat* 2019; 7: 174.
- [12] Endah Wahyuningsih EH. Hipnosis Lima Jari Terhadap Penurunan Cemas Pada Pasien Diabetus Mellitus. *J Ilm Permas J Ilm STIKES Kendal* 2019; 9: 395–400.
- [13] RI KK. *Profil Kesehatan Tahun 2020*. Jakarta: Kemenkes, 2020.
- [14] Audhia V, Madepan M, Dewi D. Gambaran Teknik Hipnosis Lima Jari Dalam Mengatasi Kecemasan Pada Pasien Hipertensi. *J Ilmu Kesehat Indones* 2021; 2: 11.
- [15] Astuti AD. *Pengaruh Hipnosis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sempor 1 Kabupaten Kebumen*.
- [16] Oxford RL. *Anxious language learners can change their minds: Ideas and strategies from traditional psychology and positive psychology*. 2017.
- [17] Slametiningihl SR. Self-Hypnosis Dan Kecemasan Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Kelurahan Pademangan Barat 1 Jakarta Utara. *J Keperawatan* 2016; 001: 38–48.