



## Penerapan Teknik Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Kecemasan Pasen Lansia Dengan Hipertensi Melalui Aplikasi Teori Hildegard E Peplau Di Puskesmas Sawah Lebar Bengkulu Tahun 2025

Novelia <sup>1</sup>, Yance Hidayat <sup>2</sup>

<sup>1,2,3</sup> *Fakultas Ilmu Kesehatan/Jurusan Profesi Ners, Universitas Dehasen Bengkulu, Indonesia*  
e-mail: <sup>1</sup> [novelialairkari2006@gmail.com](mailto:novelialairkari2006@gmail.com), <sup>2</sup> [yancehidayat90@gmail.com](mailto:yancehidayat90@gmail.com)

Received [03-11-2025]

Revised [07-12-2025]

Accepted [11-12-2025]

**Abstract.** Hypertension is one of the chronic cardiovascular diseases that is a major cause of morbidity and mortality worldwide. Anxiety is a psychological factor that can influence hypertension. If this condition persists without proper management, it may affect the quality of life of the elderly (Hasniati et al., 2022). Five-finger hypnosis therapy is a relaxation technique in which individuals create pleasant imagery, concentrate on it, and gradually release their attention from anxiety.

**Keywords:** *Hypertension, Anxiety, Five-Finger Hypnosis.*

**Abstrak.** Hipertensi merupakan salah satu penyakit kardiovaskuler bersifat kronik penyebab utama morbiditas dan mortalitas di seluruh dunia. Kecemasan merupakan salah satu factor psikologis yang mempengaruhi hipertensi. Oleh sebab itu apabila kondisi ini berlangsung lama dan tidak segerah ditangani maka kualitas hidup lansia (Hasniati et al., 2022). Terapi hipnosis lima jari merupakan kegiatan individu membuat bayangan menyenangkan, dan mengonsentrasikan diri pada bayangan tersebut serta berangsur-angsur membebaskan diri dari perhatian terhadap cemas yang dialami.

**Kata Kunci :** *Hipertensi, Kecemasan, Hipnosis Lima Jari.*

### PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang cukup berbahaya di seluruh dunia karena hipertensi merupakan faktor risiko utama yang mengarah kepada penyakit kardiovaskuler seperti serangan jantung, gagal jantung, stroke dan penyakit ginjal yang mana pada tahun 2020 penyakit jantung iskemik dan stroke menjadi dua penyebab kematian utama di dunia (WHO, 2020). 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 (Audhia et al., 2021). Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menyatakan bahwa ada peningkatan prevalensi hipertensi dari tahun 2013 (25,8%), dan tahun 2018 sekitar (34,1%) di Indonesia.

Data *World Health Organization*, (2024), diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar (dua pertiga) tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Diperkirakan 46% orang dewasa dengan hipertensi tidak menyadari bahwa mereka memiliki kondisi tersebut. Kurang dari separuh orang dewasa (42%) dengan hipertensi didiagnosis dan diobati. Sekitar 1 dari 5 orang dewasa (21%) dengan hipertensi dapat dikendalikan. Hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini di

seluruh dunia. Salah satu target global penyakit tidak menular adalah menurunkan prevalensi hipertensi sebesar 33% antara tahun 2010 dan 2030.

Berdasarkan Data dari Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu (2024) Prevalensi hipertensi Provinsi Bengkulu yaitu 168.519 (64%), hipertensi tertinggi berada di Kabupaten Bengkulu Utara dengan prevalensi 95%, diikuti Rejang Lebong 91%, Seluma 83%, Lebong 82%, Mukomuko 81%, Kepahiyang 48%, Kaur 31%, Bengkulu Selatan 28%, sedangkan untuk Kota Bengkulu berada pada urutan ke-7 dengan prevalensi 41%, dan terendah Bengkulu Tengah 22% (Profil Riset Kesehatan Provinsi, 2024).

Penyakit hipertensi juga menjadi salah satu penyakit tidak menular yang cukup banyak diderita oleh masyarakat. Berdasarkan data Dari Dinas Kesehatan Kota Bengkulu (2024) jumlah kasus hipertensi dengan pelayanan kesehatan penderita hipertensi menurut jenis kelamin, jumlah estimasi penderita hipertensi yaitu 29.355 orang. Pelayanan Puskesmas dengan jumlah kasus hipertensi yang ada di Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu tahun 2024 yaitu berjumlah 1069 orang, Puskesmas Pasar Ikan berjumlah 1032 orang dan Puskesmas Sukamerindu berjumlah 983 orang (Dinkes Kota Bengkulu, 2024).

Beberapa faktor yang dapat menyebabkan terjadinya hipertensi yaitu keturunan, usia, gaya hidup, merokok, kegemukan dan stress (Pratama, E. R. (2022). Hipertensi merupakan salah satu penyakit kronis, yang mana akan berdampak fisik dan psikologis pada penderitanya. Dampak fisik yang dapat ditimbulkan dari hipertensi ini penderita akan beresiko mengalami kerusakan pada ginjal (gagal ginjal), kerusakan otak (stroke) dan penyakit jantung koroner, namun yang paling umum terjadi adalah kardiovaskuler dan stroke, yang merupakan penyebab kematian yang utama didunia setiap tahunnya (Inayati, B., & Aini, D. N, 2023).

Seorang penderita hipertensi akan menjadi cemas disebabkan penyakit hipertensi yang cenderung memerlukan pengobatan yang relatif (Sintiawati, S., Dewi, S. K., & Mulyadi, E. 2024). Kecemasan (*anxiety*) merupakan kekhawatiran yang kurang jelas atau tidak berdasar. Kecemasan merupakan relaksi 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. Tindakan yang dapat diberikan untuk mengatasi kecemasan yaitu dengan terapi farmakologi dan non farmakologi (Wijayanti et al., 2021).

Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan (Retno,2023) terhadap 180 orang penderita hipertensi, didapatkan hasil bahwa sebagian besar (60%), mengalami kecemasan terhadap penyakit yang dideritanya, dimana respon ansietas yang dialaminya adalah adanya perasaan khawatir dan was-was, jantung berdebar-debar, nafas cepat, gelisah dan mengalami gangguan lambung. Dampak dari ansietas dapat mempengaruhi stimulasi sistem saraf simpatis, yang meningkatkan frekuensi darah, curah jantung dan tahanan vaskuler perifer, selain itu memicu jantung berdenyut lebih cepat serta lebih kuat, sehingga tekanan darah meningkat. Ansietas klien hipertensi semakin meningkat dengan kurangnya pengetahuan tentang perawatan penyakit hipertensi yang di deritanya (Audhia et al, 2021).

Salah satu masalah kesehatan yang dapat menyebabkan ansietas adalah penyakit hipertensi dan aspek aspek psikologis yang menyertainya. Dampak dari ansietas dapat mempengaruhi stimulasi system saraf simpatis, yang meningkatkan frekuensi darah, curah jantung dan tahanan vaskuler perifer, selain itu memicu jantung berdenyut lebih cepat serta lebih kuat, sehingga tekanan darah meningkat. Ansietas penderita hipertensi semangkin meningkat dengan kurangnya pengetahuan tentang penyakit hipertensi yang dideritanya (Norkhalifah, Y., & Mubin, M. F. (2022).

Penatalaksana gangguan kecemasan dapat dibagi menjadi dua yaitu terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi seperti obat anti cemas dapat membantu menurunkan cemas tetapi memiliki efek ketergantungan, Sedangkan terapi nonfarmakologi yang dapat diberikan adalah dengan membangun hubungan saling percaya, kesadaran diri, melindungi

klien, modifikasi lingkungan, serta memotivasi kegiatan. Sedangkan cara lain yang dapat diberikan adalah dengan pendidikan kesehatan, mengenal ansietas, belajar cara-cara baru untuk menghadapi ansietas, latihan rileksasi, *biofeedback*, dan desentisasi sistemik. Hipnosis lima jari merupakan salah satu bentuk *self hypnosis* yang dapat menimbulkan efek relaksasi yang tinggi, sehingga akan mengurangi ketegangan dan stress dari pikiran seseorang. Hipnosis lima jari mempengaruhi system limbic seseorang sehingga berpengaruh pada pengeluaran hormone-hormon (*hormone adrenalin*) yang dapat memacu timbulnya stress (Pardede, 2018).

Hipnosis lima jari yaitu suatu cara relaksasi yang menggunakan kekuatan pikiran. Teknik ini dimulai dengan proses relaksasi pada umumnya yaitu meminta kepada klien untuk perlahan-lahan menutup matanya dan menarik napas dalam dan perlahan untuk menimbulkan relaksasi. Kemudian klien didorong untuk relaksasi mengosongkan pikiran, sehingga pikiran-pikiran yang sedang dipikirkan untuk sementara dihilangkan dan klien dapat fokus terhadap bayangan yang mereka pikirkan, dan mulailah klien untuk memenuhi pikiran dengan bayangan yang menyenangkan dan dapat dinikmati (Perkasa, 2019). Dalam jurnal (Anisafitri, Nur, & Hidayati, 2020) terapi hipnosis lima jari mampu menurunkan kecemasan secara signifikan dari kecemasan berat menjadi sedang dan sedang menjadi ringan.

Teknik Hipnosis lima jari merupakan suatu bentuk pengalihan situasi self Hipnosis yang dapat menimbulkan efek relaksasi, sehingga akan mengurangi kecemasan, ketegangan, dan stress dari pikiran seseorang yang dapat berpengaruh pada pernafasan, denyut jantung, denyut nadi, tekanan darah, mengurangi ketegangan otot, memperkuat ingatan pengeluaran hormon yang dapat memicu timbulnya kecemasan, dan mengatur hormon yang berkaitan dengan stress (Dekawaty, 2021).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Pratama et al., 2022) didapatkan bahwa terdapat efektifitas terapi hipnosis lima jari terhadap kecemasan pada lansia yang mengalami hipertensi, karena terjadi relaksasi yg didapatkan ketika dilakukan terapi hipnosis lima jari tersebut. Melalui teknik hipnosis lima jari dapat menurunkan kecemasan karena di dalam terapi tersebut terjadi kenyamanan dan rileks sehingga cemas klien akan berkurang. Penelitian yang sama dilakukan oleh (Saswati & Riski, 2018) dengan judul Efektifitas Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Ansietas Klien Hipertensi masih diperoleh hasil yang sama yaitu adanya pengaruh hipnosis lima jari terhadap kecemasan pada lansia dengan hipertensi.

Salah satu teori yang paling tepat digunakan sebagai landasan intervensi pada studi kasus ini yakni teori Hildegard Paplau. Dimana teori ini menjelaskan proses hubungan antara perawat dan klien, kemudian masuk kedalam tahap identifikasi dan eksploitasi Dimana klien terjadi proses terauputik untuk membantu menyelesaikan permasalahan yang dihadapi oleh klien dan diakhiri dengan tahap resolusi yaitu klien diupayakan untuk tidak tergantung kepada perawat karena telah dilakukan Latihan mengatasi masalah. Hal ini sesuai dengan tujuan Tindakan yang akan diberikan kepada responden yakni untuk memandirikan dalam mengatasi masalah yang dihadapi (Wandira. Alfianto, & Ulfa, 2022).

## **METODE PENELITIAN**

Desain penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah studi kasus (case study) dengan pendekatan studi kasus ini merupakan jenis pendekatan yang yang di gunakan untuk menyelidiki dan memahami sebuah kejadian . Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi penerapan teknik hipnosis lima jari terhadap kecemasan pada pasien lansia dengan modifikasi dengan pasien hipertensi melalui aplikasi teori model Hildegard E Peplau.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Penulis melakukan pengkajian pada Ny.H dan Ny.Y secara langsung. Pada tahap pengkajian didapatkan data klien Ny.H umur 57 tahun, alamat Jl. Merawan XVIII, pendidikan SLTA Pada pengkajian NY.W mengatakan sering terasa pusing dan sering mengalami Merasa

cemas, dan sering bangun dini hari, perasaan berubah-ubah. Berdasarkan Teori Hildegard.E.Peplau Ada 4 tahapan dalam keperawatan Inter Personal (hubungan terapeutik) Perawat – Pasien **dalam Tatalaksananya adalah sebagai berikut:**

### **Fase Orientasi ( Tahap Pengkajian )**

Pengkajian ialah langkah awal yang paling penting dalam proses keperawatan sebab tanpa adanya pengkajian yang tepat dan akurat maka tidak akan menghasilkan diagnosa keperawatan yang baik serta dapat menimbulkan kesalahan dalam melakukan tindakan. pengkajian dapat memberikan hubungan terapeutik antara perawat dan pasien (Rachmasari 2021).

Penulis melakukan pengkajian pada Ny.H dan Ny.Y secara langsung. Pada tahap pengkajian didapatkan data klien Ny.H umur 57 tahun, alamat Jl. Merawan XVIII, pendidikan SLTA Pada pengkajian NY.W mengatakan sering terasa pusing dan sering mengalami Merasa cemas, dan sering bangun dini hari, perasaan berubah-ubah. Sedangkan pada klien 2 adalah Ny. Y umur 63 tahun, alamat Jl.Merwan XV,pendidikan SLTP, mengatakan Klien mengatakan kadang Merasa cemas,pusing , tidak bisa istirahat tenang sering terbangun dimalam hari.

### **(Fase Identifikasi (Tahap Perumusan Diagnosa )**

Diagnosis keperawatan merupakan penilaian perawat berdasarkan respon pasien secara holistik (biopsiko-sosio-spiritual) terhadap penyakit atau gangguan kesehatan yang dialaminya. Diagnosis sama pentingnya serta memiliki muatan aspek legal dan etis yang sama dengan diagnosis medis. Oleh karena itu, diagnosis keperawatan merupakan kunci perawat dalam membuat rencana asuhan yang diberikan pada pasien yang dikelola (Oktaviani 2023).

### **Fase Eksploitasi (Tahap Intervensi dan implementasi)** **Tahap Intervensi**

Perencanaan ialah segala tindakan yang di lakukan oleh perawat yang didasarkan pada pengetahuan dan penilaian klinis untuk pencapaian atau outcome yang di inginkan. Intervensi yang dilakukan pada Ny.H dan Ny.Y pada diagnosis yag sama, sesuai dengan teori Heldegard Peplau untuk diagnosis Ansietas yaitu terapi relaksasi. Hipnosis lima jari yaitu suatu cara relaksasi yang menggunakan kekuatan pikiran.

Teknik ini dimulai dengan proses relaksasi pada umumnya yaitu meminta kepada klien utuk perlahan-lahan menutup matanya dan menarik napas dalam dan perlahan untuk menimbulkan relaksasi. Kemudian klien didorong untuk relaksasi mengosongkan pikiran, sehingga pikiran-pikiran yang sedang dipikirkan untuk sementara dihilangkan dan klien dapat fockus terhadap bayangan yang mereka pikirkan, dan mulailah klien untuk memenuhi pikiran dengan bayangan yang menyenangkan dan dapat dinikmati Dalam jurnal (Anisafitri, Nur, & Hidayati, 2022) terapi hipnosis lima jari mampu menurunkan kecemasan secara signifikan dari kecemasan berat menjadi sedang dan sedang menjadi ringan.

### **Tahap Implementasi**

Implementasi merupakan pencatatan tindakan yang telah dilakukan kepada pasien dan respon pasien terhadap tindakan yang diberikan. Pada tahap implementasi keperawatan, upaya untuk merealisasikan rencana Tindakan keperawatan yang telah ditetapkan yaitu membina hubungan saling percaya adalah hal yang sangat penting dalam tahap ini, sehingga upaya pelaksanaan atau Tindakan yang dilaksanakan dapat diterima sebagai upaya untuk memecahkan masalah (Oktaviani 2023). Pelaksanaan tindakan keperawatan ini disesuaikan dengan susunan intervensi yang telah dibuat sebelumnya dengan menerapkan tindakan dari teori heldegard peplau. Implementasi dilakukan selama 3x pertemuan.

### **Fase Resolusi (Tahap Evaluasi)**

Pelaksanaan asuhan keperawatan pada pasien di kasus ini menggunakan teori Haldegard Peplau dimana dalam teorinya Perawat yang berperan sebagai pelaksana atau pemberi asuhan keperawatan, sekaligus menjalankan peran kepemimpinannya agar dapat mempengaruhi perubahan perilaku klien, menerima atau memberikan konsultasi tim perawat dan tim kesehatan lain untuk memenuhi kebutuhan klien. Perawat juga dapat memberikan intervensi untuk membantu menurunkan ansietas klien. dimana peran perawat juga sebagai pendidik dimana Perawat harus berupaya memberikan pendidikan, pelatihan, dan bimbingan pada klien/keluarganya terutama dalam mengatasi masalah kesehatan.

Berdasarkan data kasus kelolaan, yang dilakuakn pada pasien lansia yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 2 orang. Pada usia lanjut terjadi kemunduran sel– sel karena proses penuaan yang dapat berakibat pada kelemahan organ, kemunduran fisik, timbulnya berbagai macam penyakit terutama penyakit degeneratif. Hal ini akan menimbulkan masalah kesehatan, sosial, ekonomi dan psikologis (Departemen Kesehatan RI, 2008 dalam Gracia, 2017). Tekanan darah merupakan salah satu masalah yang sering dialami oleh lansia.

Berdasarkan hasil studi kasus tentang penerapan prosedur hipnosis lima jari pada responden yang mengalami ansietas dan diperoleh hasil adanya perubahan skor 43 turun menjadi skor 5 penurunan 38 angka. ansietas antara sebelum dan sesudah dilakukan penerapan prosedur hipnosis lima jari.

Pada Ny.H sebelum dilakukan prosedur hipnosis lima jari, tingkat ansietas yang dialami klien yaitu dengan skor 48 yang masuk dalam kategori ansietas sedang berdasarkan skala tingkat ansietas dengan GAS menurut Hidayati (2021) dengan tekanan darah sebelumnya yaitu 150/90 mmHg yang masuk dalam kategori tekanan darah tinggi Grade 1(ringan) secara klinis.

Pada Ny. H diperoleh hasil kemajuan yang lebih baik setelah melakukan hipnosis lima jari. Hal ini ditunjukkan penurunan tingkat ansietas dari skor 43 turun menjadi skor 5 dengan penurunan 38 angka. Berdasarkan hal tersebut klien masih ditahap tingkat ansietas ringan. Namun klien sudah menunjukkan perubahan yang baik karena tingkat ansietasnya sudah menurun dari sebelumnya. Selain itu, tekanan darah turun menjadi 110/90 mmHg.

Pada Ny. Y sebelum dilakukan prosedur hipnosis lima jari, tingkat ansietas yag dialami klien yaitu dengan skor 46 yang masuk dalam kategori ansietas ringan berdasarkan skala tingkat ansietas dengan GAS menurut dengan tekanan darah sebelumnya yaitu 160/100 mmHg yang masuk dalam kategori tekanan darah tinggi Grade 2 (sedang) secara klinis.

Pada Ny.Y diperoleh hasil kemajuan yang lebih baik setelah melakukan hipnosis lima jari. Hal ini ditunjukkan penurunan tingkat ansietas dari skor 46 turun menjadi skor 37 dengan penurunan 9 angka. Berdasarkan hal tersebut klien masih ditahap tingkat ansietas ringan. Namun klien sudah menunjukkan perubahan yang baik karena tingkat ansietasnya sudah menurun Hidayati (2021) dari sebelumnya. Selain itu, tekanan darah turun menjadi 120/90 mmHg.

Kecemasan adalah kekhawatiran yang tidak jelas atau tidak berdasar, yang sering diekspresikan melalui reaksi terhadap pengalaman tertentu yang dapat diidentifikasi melalui pernyataan verbal, tindakan, atau perubahan psikologis. Penanganan kecemasan dapat melibatkan terapi farmakologis dan non-farmakologis (Wijayanti et al., 2021). Terapi hipnosis lima jari adalah teknik relaksasi yang digunakan untuk mengurangi kecemasan. Terapi keperawatan yang tepat, seperti hipnosis lima jari, efektif untuk mengurangi kecemasan menyoroti bahwa hipnosis lima jari memberikan ketenangan, mengurangi kecemasan, menurunkan tekanan darah, dan meningkatkan kualitas tidur. Hipnosis lima jari melibatkan relaksasi mental, dimulai dengan pasien menutup mata, menarik napas dalam, dan fokus menghilangkan pikiran lain untuk berkonsentrasi pada gambaran mental yang menyenangkan (Perkasa, 2021). Penelitian menunjukkan bahwa hipnosis lima jari efektif dalam mengurangi

kecemasan. juga mengamati penurunan kecemasan pada pasien hipertensi setelah hipnosis lima jari.

### **Pembahasan**

Pengkajian ialah langkah awal yang paling penting dalam proses keperawatan sebab tanpa adanya pengkajian yang tepat dan akurat maka tidak akan menghasilkan diagnosa keperawatan yang baik serta dapat menimbulkan kesalahan dalam melakukan tindakan. pengkajian dapat memberikan hubungan terapeutik antara perawat dan pasien (Rachmasari 2021).

### **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian tentang penerapan terapi Hipnosis Lima Jari terhadap kecemasan pada lansia hipertensi diaplikasikan dengan teori Hildegard peplau di Wilayah kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu Tahun 2025 maka dapat di simpulkan bahwa:

1. Pengkajian yang dilakukan pada pasien hipertensi melalui pendekatan Hildegard peplau di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu tahun 2025
2. Telah menegakkan menganalisa dan merumuskan diagnosa keperawatan pada pasien hipertensi, ditemukan pada pasien yaitu ansietas b/d ancaman terhadap kematian d/d mengeluh cemas melalui pendekatan Teori Hildegard peplau di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu tahun 2025.
3. Perencanaan asuhan keperawatan pada pasien hipertensi melalui pendekatan Teori Hildegard peplau di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu Tahun 2025.
4. Telah memberikan implementasi : terapi hipnosis lima jari melalui pendekatan Teori Hildegard Peplau di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu tahun 2025
5. Telah menganalisis hasil evaluasi : dengan menerapkan terapi hipnosis lima jari melalui pendekatan Teori Hildegard Peplau di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu tahun 2025

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Annisa, R., Tania, M., & Riyaningrum, W. 2022. Upaya Penurunan Ansietas Melalui Penyuluhan Terapi Relaksasi Hipnotis Lima Jari Pada Anggota Aisyiyah Cabang Rawalo Yang Mengalami Hipertensi. *Jurnal Inovasi Dan Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 1(4), 9-12.
- Ardianto, O., & Aghadiati, F. (2024). Pengaruh Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Rantau Suli. *Journal Of Healthcare Technology And Medicine*, 10(1), 33-43.
- Ardianto, O., & Aghadiati, F. 2024. Pengaruh Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Rantau Suli. *Journal Of Healthcare Technology And Medicine*, 10(1), 33-43.
- Audhia, V., Madepan, M., & Dewi, D. 2021. Gambaran Teknik Hipnosis Lima Jari Dalam Mengatasi Kecemasan Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKSI)*, 2(1), 11.
- Audhia, V., Mulia, M., & Damayanti, D. 2021. *Gambaran Teknik Hipnosis Lima Jari Dalam Mengatasi Kecemasan Pada Pasien Hipertensi*. 2(1), 11–15.
- Berlianasari, R., & Fitriani, N. 2023. Efektifitas Terapi Hipnosis Lima Jari Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pasien Hipertensi. *Jurnal Penelitian Kesehatan" Suara Forikes"(Journal Of Health Research" Forikes Voice)*, 131-134.

- Dekawaty, A. 2021. Pengaruh Terapi Hipnotis 5 Jari Terhadap Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Skripsi di STIKES Muhammadiyah Palembang. *Open Journal Systems*, 15(11), 5613–5624.
- Dewi, M. N. K., Noer, R. M., & Agusthia, M. 2024. Penurunan Kecemasan Pasien Hipertensi Dengan Hipnosis Lima Jari. *Warta Dharmawangsa*, 18(4), 1203-1214.
- Dewiyuliana, D., Afrianti, N., & Delianti, N. 2024. Hypnosis Lima Jari Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Pasien Hipertensi (Literatur Review). *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 10(4), 591-599.
- Dinas Kesehatan Kota Bengkulu. 2023. *Profil Dinas Kesehatan Kota Bengkulu: Hipertensi*. Kasie Infokes Dinkes Kota Bengkulu.
- Emilia, N. L., & Tantanasa, E. (2024). Penerapan Terapi Hipnotis Lima Jari Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Ampera Sulawesi Tengah: Studi Kasus. *Jurnal Kesehatan Dan Teknologi*, 2(1).
- Emilia, N. L., & Tantanasa, E. 2024. Penerapan Terapi Hipnotis Lima Jari Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Ampera Sulawesi Tengah: Studi Kasus. *Jurnal Kesehatan Dan Teknologi*, 2(1).
- Ernawati, I., Fandinata, S. S., & Permatasari, S. N. (2020). *Buku referensi: kepatuhan konsumsi obat pasien hipertensi: pengukuran dan cara meningkatkan kepatuhan*. Penerbit Graniti.
- Gusdiansyah, E., & Welly, W. (2022). Pengaruh Terapi Hipnotis 5 Jari Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Akibat Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Medika Sainatika*, 13(2), 170-176.
- Gusdiansyah, E., & Welly, W. 2022. Pengaruh Terapi Hipnotis 5 Jari Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Akibat Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Medika Sainatika*, 13(2), 170-176.
- Inayati, B., & Aini, D. N. (2023, February). Penerapan Terapi Hipnosis Lima Jari Dalam Mengatasi Kecemasan Pada Pasien Hipertensi Di Desa Tratemulyo Weleri Kendal. In *Proceeding Widya Husada Nursing Conference* (Vol. 3, No. 1).
- Inayati, B., & Aini, D. N. 2023. Penerapan Terapi Hipnosis Lima Jari Dalam Mengatasi Kecemasan Pada Pasien Hipertensi Di Desa Tratemulyo Weleri Kendal. In *Proceeding Widya Husada Nursing Conference* (Vol. 3, No. 1).
- Juniar Albina Kudju, P. (2024). *Penerapan Intervensi Terapi Hipnotik Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Penfui Kota Kupang* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Kupang).
- Kementerian Kesehatan RI Badan Penelitian Dan Pengembangan. 2018. Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar. *Kemntrian Kesehatan Republik Indonesia*, 1–100.
- Kirana, W., Anggreini, Y. D., & Safitri, D. 2024. Latihan Hipnosis Lima Jari untuk Mengurangi Kecemasan Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Kesehatan*, 1(2), 113-120.
- Laubo, N., Tombokan, M., & Masdiana, A. R. 2023. *Hipnotis Lima Jari: Upaya Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hipertensi*. Penerbit Nem.
- Manuntung, Alif. 2018. Pengaruh tekanan darah pada lansia dengan Hipertensi di Posyandu desa Sukoharjo.
- Norkhalifah, Y., & Mubin, M. F. 2022. Pengaruh Hipnotis Lima Jari terhadap Kecemasan pada Penderita Hipertensi. *Ners Muda*, 3(3), 299-306.
- Pardede, J. A. 2018. Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dengan Terapi Hipnotis Lima Jari Terhadap Kecemasan Pre Operatif Di RSUD Dr. H. Kumpulan Pane Kota Tebing Tinggi. *Jurnal Kesehatan Jiwa*, 1(1).
- Perkasa, A. S. M. jek A. P. S. I. 2019. Efektivitas Terapi Hipnotis Lima Jari terhadap Kecemasan.
- Pratama, E. R. (2022). Pengaruh Hipnotis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Dangung-dangung Kecamatan Guguak Tahun 2020. *'AFIYAH*, 9(1).

- Pratama, E. R. 2022. Pengaruh Hipnotis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Danggung-Danggung Kecamatan Guguak Tahun 2020. *'AFIYAH*, 9(1).
- Pratama, E. R., Damaiyanti, S., & Riani, Y. (2022). *Pengaruh Hipnotis Lima Jari terhadap Kecemasan pada Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Danggung-Danggung Kecamatan Guguak*. IX(1)
- Saswati, N., & Riski, P. C. 2018. *Efektivitas Terapi Hipnotis Lima Jari Terhadap Ansietas Klien Hipertensi Di Puskesmas Rawasari Jambi Tahun 2018*. 7(2)
- Saswati, N., Sutinah, S., & Rizki, P. C. (2019). Efektivitas terapi hipnosis lima jari terhadap ansietas klien hipertensi di puskesmas rawasari jambi tahun 2018. *Riset Informasi Kesehatan*, 7(2), 174-179.
- Sintiawati, S., Dewi, S. K., & Mulyadi, E. 2024. Pengaruh Pemberian Hipnotis Lima Jari Terhadap Ansietas Pada Lansia Hipertensi di Wisma Assisi Kota Sukabumi. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Indonesia*, 4(1), 50-58.
- Siregar, R., & Telaumbnua, B. S. 2024. Terapi Hipnosis Lima Jari Pasien Hipertensi Yang Mengalami Kecemasan Diwilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Gunung Sitoli. *Journal Of Andalas Medica*, 2(1), 11-18.
- Suarni, L. S., & Wahyuni, S. 2024. Efektivitas Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Penderita Hipertensi Di UPT Puskesmas Helvetia Medan 2024. *Jurnal Maternitas Kebidanan*, 9(2), 151-160.
- Suherman, T. M. 2023. Penerapan Teknik Hipnosis Lima Jari Dalam Mengatasi Kecemasan Pada Pasien Hipertensi Di Desa Bangunharja Kecamatan Cisaga Kabupaten Ciamis (Doctoral Dissertation, Universitas Bakti Tunas Husada Tasikmalaya).
- Suprihatiningsih, T., Kusnaeni, A., & Andika, R. 2022. Pemberian Terapi Hipnosis 5 Jari Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Karena Penyakit Covid-19 Pada Lansia Penderita DM dan Hipertensi di Prolanis Puskesmas Cilacap Selatan II. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Al-Irsyad (JPMA)*, 4(1), 19-33.
- Surji, N. P. V. A. (2024). Implementasi Terapi Hipnosis 5 Jari Dengan Penurunan Tingkat Ansietas Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Banjarangkan I Tusan Tahun 2024 (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Denpasar Jurusan Keperawatan 2024).
- Surji, N. P. V. A. 2024. *Implementasi Terapi Hipnosis 5 Jari Dengan Penurunan Tingkat Ansietas Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Banjarangkan I Tusan*. (Doctoral Dissertation, Poltekkes Kemenkes Denpasar Jurusan Keperawatan 2024).
- Syarifah, A., & Juwita, A. 2023. *Mengatasi kecemasan dengan terapi hipnotis lima jari*. Penerbit NEM.
- Syukri, M. (2019). Efektivitas Terapi hipnosis lima Jari terhadap ansietas klien hipertensi di puskesmas Rawasari kota Jambi tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 19(2), 353-356.
- Tambunan, F. F., Nurmayni, N., Rahayu, P. R., Sari, P., & Sari, S. I. 2021. Hipertensi
- Telaumbanua, A. C., & Rahayu, Y. 2021. Penyuluhan dan edukasi tentang penyakit hipertensi. *Jurnal Abdimas Saintika*, 3(1), 119-124.
- Vivit Oktaviani Fatma LN, V. 2024. *Penerapan terapi Hipnosis Lima jari untuk menurunkan Ansietas pada pasien hipertensi di Ruang Alamanda RSUD dr Gondo Suwarno Ungaran* (Doctoral dissertation, Universitas Kusuma Husada Surakarta).
- WHO. 2020. World Health Statistics, *World Health Organization*, SBN 978-92-4-156570-7, (40-71), <http://apps.who.int/bookorders>.
- Wijayanti, A. erida, Anisah, N., & Lesmana, T. candra. 2021. *Terapi Hipnotis Lima Jari pada Lansia dengan Gangguan Kecemasan pada penderita hipertensi*. s137–140.