

Kombinasi Hipnosis Lima Jari dan Rendam Kaki Air Hangat Sebagai Intervensi untuk Menurunkan Kecemasan Pada Pasien Hipertensi

¹Ruliyani Manumba, ²Cilda Kasan, ³Gusti Agung Ayu Putri Ariani

^{1,2,3} Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Gorontalo, Gorontalo Indonesia
e-mail: ruliyanimanumba@gmail.com

Abstrak

Hipertensi dapat menyebabkan pusing, telinga berdenging, kesulitan bernapas, rasa berat di leher, cepat lelah, pandangan kabur, mimisan, dan wajah pucat. Selain masalah fisik hipertensi juga dapat menyebabkan masalah psikologis seperti kecemasan. Kecemasan yang tidak ditangani dengan baik dapat memperburuk keadaan pasien dan menyebabkan dampak seperti depresi, gangguan tidur, risiko bunuh diri, serta mengurangi kualitas hidup pasien hipertensi. Intervensi non-farmakologis yang dapat diberikan untuk mengatasi kecemasan pada pasien hipertensi yaitu dengan hipnotis lima jari dan rendam kaki air hangat. Metode yang digunakan adalah *case series* dengan menerapkan hipnotis lima jari dan rendam kaki air hangat pada tiga pasien hipertensi yang mengalami kecemasan. Pengukuran tingkat kecemasan menggunakan kuesioner *Hamilton Rating Scale for Anxiety* (HARS). Hasil yang didapatkan menunjukkan bahwa kombinasi intervensi hipnotis lima jari dan rendam kaki air hangat dapat menurunkan kecemasan pada pasien hipertensi. Tindakan ini direkomendasikan untuk menurunkan kecemasan pada pasien hipertensi.

Kata Kunci : Hipertensi, Kecemasan, Hipnotis Lima Jari, Rendam Kaki Air Hangat

Abstract

Hypertension can cause dizziness, ringing in the ears, difficulty breathing, a feeling of heaviness in the neck, fatigue, blurred vision, nosebleeds, and a pale face. In addition to physical problems, hypertension can also cause psychological problems such as anxiety. Anxiety that is not properly managed can worsen the patient's condition and cause impacts such as depression, sleep disorders, the risk of suicide, and reduce the quality of life of hypertensive patients. Non-pharmacological interventions that can be given to overcome anxiety in hypertensive patients include five-finger relaxation hypnosis technique and warm water foot bath. The method used is a case series by applying five-finger relaxation hypnosis technique and warm water foot bath to three hypertensive patients who experienced anxiety. Measurement of anxiety levels used the Hamilton Rating Scale for Anxiety (HARS) questionnaire. The results obtained indicate that the combination of five-finger relaxation hypnosis technique and warm water foot bath can reduce anxiety in hypertensive patients. This action is recommended to reduce anxiety in hypertensive patients.

Keywords : Hypertension, Anxiety, Five-Finger Relaxation Hypnosis Technique, Warm Water Foot Bath

PENDAHULUAN

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2023) memperkirakan tingkat prevalensi hipertensi mencapai 33% di tahun 2023 dan sepertiga di antaranya terdapat di negara yang kurang mampu dan berkembang. Di Indonesia Berdasarkan hasil survey kesehatan Indonesia (SKI) pada tahun 2023 prevalensi hipertensi mencapai 30.8% [1]. Di Kota Gorontalo jumlah kasus hipertensi sebanyak 2.325 kasus atau 4,6% [2]. Hipertensi dapat menyebabkan pusing, telinga berdenging, kesulitan bernapas, rasa berat di leher, cepat lelah, pandangan kabur, mimisan, dan wajah pucat [3]. Selain masalah fisik hipertensi juga dapat menyebabkan masalah psikologis seperti kecemasan.

Kecemasan adalah pengalaman emosional yang bersifat sementara dan merupakan reaksi yang normal ketika seseorang menghadapi stres atau peristiwa yang membahayakan hidupnya. Perbedaan kecemasan yang dialami oleh individu normal dan pasien hipertensi dapat terlihat dari

reaksi mereka saat menghadapi situasi tertentu. Misalnya, jika kecemasan tersebut berasal dari sumber stres yang sama, keduanya mungkin merasakan tingkat kecemasan yang serupa. Namun, yang membedakan adalah kondisi fisik pasien hipertensi dibandingkan dengan individu normal saat merespons situasi tersebut[3]. Menurut Kretchy dalam Lumintang *et al.*(2023) Pasien hipertensi cenderung mengalami gejala ansietas (56 %) lebih sering dibandingkan stres (20 %) dan depresi (4 %). Penelitian yang di lakukan oleh [5] di Kabupaten Bonenolango data menunjukkan sebagian besar pasien hipertensi tekanan darahnya berbanding lurus dengan tingkat kecemasan.

Kecemasan yang tidak ditangani dengan baik dapat memperburuk keadaan pasien dan menyebabkan dampak seperti depresi, gangguan tidur, risiko bunuh diri, serta mengurangi kualitas hidup pasien hipertensi[4]. Untuk itu perlu penanganan khusus yang diberikan kepada pasien hipertensi yang mengalami kecemasan. Kecemasan pada pasien hipertensi dapat diminimalkan melalui berbagai terapi pengurangan kecemasan seperti terapi farmakologis dan non-farmakologis[6]. Salah satu intervensi non-farmakologis yang dapat diberikan untuk mengatasi kecemasan pada pasien hipertensi melalui teknik relaksasi[7].

Salah satu terapi relaksasi yang dapat digunakan adalah terapi hipnosis lima jari. Berdasarkan hasil studi yang dilakukan Yuniati *et al.* (2021) ditemukan bahwa ada perubahan tingkat kecemasan setelah di berikan terapi hipnosis lima jari. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh Norkhalifah and Mubin (2022) bahwa ada perubahan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah di berikan terapi hipnosis lima jari pada pasien hipertensi. Terapi ini melibatkan penggunaan lima jari tangan di mana klien dibantu dalam merubah persepsi terhadap ansietas, stres, ketegangan, dan ketakutan melalui penerimaan saran di bawah sadar atau saat dalam keadaan tenang, dengan menggerakkan jari-jarinya sesuai instruksi [9].

Selain hipnosis lima jari terapi lain yang dapat diberikan untuk mengurangi kecemasan adalah rendam kaki dengan air hangat. Berdasarkan Penelitian yang dilakukan Yanti *et al.* (2021) bahwa ada perubahan tingkat kecemasan sebelum dan setelah di lakukan tindakan merendam kaki dengan air hangat. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh Apriliana *et al.*(2023) bahwa rendam kaki dengan air hangat berpengaruh menurunkan kecemasan pada ibu hamil. Hidroterapi (perendaman kaki dalam air hangat) adalah salah satu bentuk terapi alami yang bertujuan untuk meningkatkan aliran darah, mengurangi pembengkakan, meningkatkan relaksasi otot, menyetatkan jantung, mengendurkan otot, mengatasi stres, meredakan nyeri otot, mengurangi rasa sakit, dan memberikan kehangatan pada tubuh[12]. Kombinasi dari dua terapi tersebut di harapkan dapat lebih meningkatkan hasil yakni penurunan kecemasan.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan adalah *case series* pada 3 pasien hipertensi yang ada di wilayah kerja Puskesmas Kota Barat Kota Gorontalo. Pasien yang dipilih yang menjadi responden adalah pasien dengan kriteria: pasien hipertensi dengan tekanan darah sistol 140-180 mmHg dan tekanan darah diastole 90-110 mmHg, pasien dengan kecemasan ringan–sedang, dan pasien yang tidak mengalami gangguan pendengaran. Intervensi yang diberikan adalah hipnosis lima jari dan rendam kaki air hangat. Intervensi Hipnotis lima jari diberikan dengan cara mengalihkan pikiran pasien pada hal-hal yang menyenangkan dengan menggunakan lima jari tangan dan rendam kaki air hangat dilakukan dengan merendam kaki pasien dengan air hangat dengan suhu 38-40°C dan volume air sebanyak 3 liter. Intervensi ini diberikan empat kali seminggu dalam dua minggu. Pengumpulandata dilakukan dengan menggunakan kuesioner *Hamilton Rating Scale For Anxiety* (HARS). Analisa data dilakukan secara kuantitatif sederhana dengan melakukan penghitungan terhadap skor kecemasan sebelum dan setelah diberikan intervensi. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari komisi etik KEPK Politeknik Kesehatan Kemenkes Gorontalo dengan Nomor DP.04.03/KEPK/138 /2025.

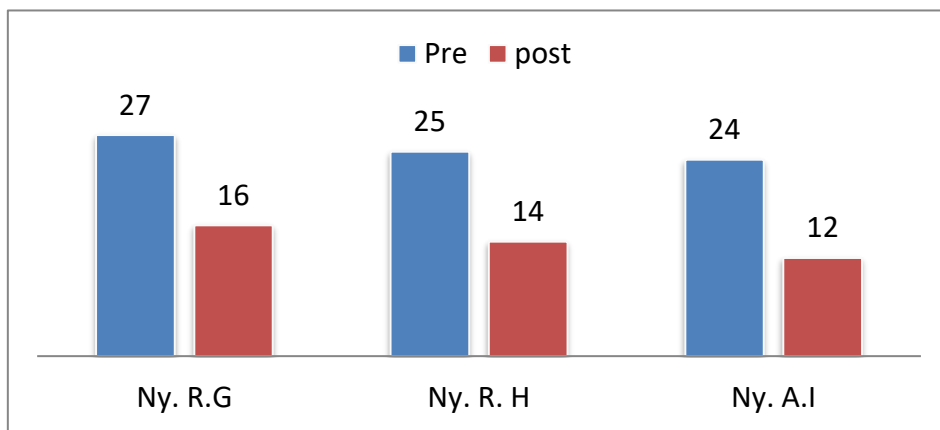
HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Responden		
	Ny. R.G	Ny. R.H	Ny. A.I
Inisial	Ny. R.G	Ny. R.H	Ny. A.I
Umur	46	48	55
Jenis Kelamin	Perempuan	Perempuan	Perempuan
Pendidikan	SD	SD	SMP
Pekerjaan	IRT	IRT	IRT

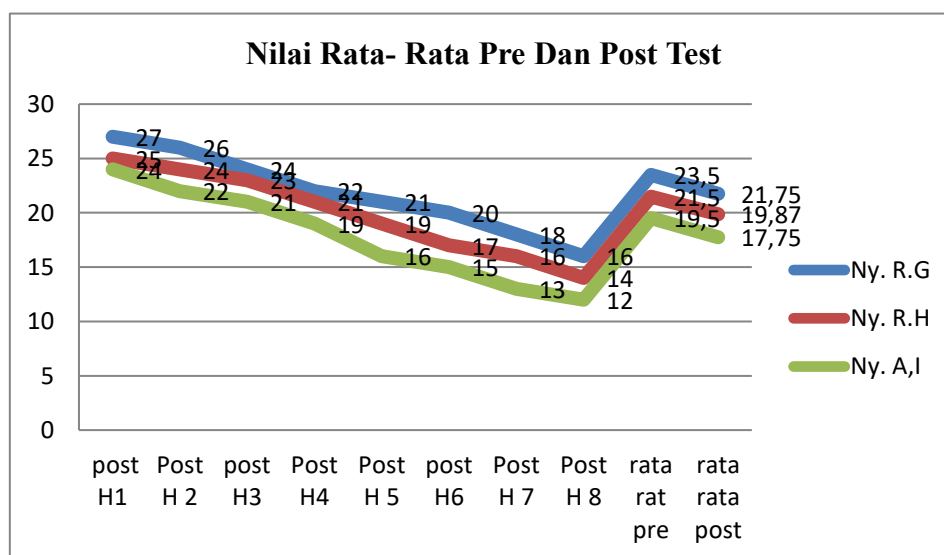
Berdasarkan tabel hasil karakteristik responden dalam penelitian yaitu semua responden berjenis kelamin perempuan yang berusia 46-55 tahun. Pendidikan terakhir terdiri dari 1 orang SMP dan 2 orang SD.

Diagram 1. Tingkat Kecemasan *Pre* dan *Post* Kombinasi Hipnosis Lima Jari Dan Rendam Kaki Dengan Air Hangat



Sumber: Data Primer 2025

Grafik 1. perbandingan nilai rata-rata *pre-test* dan *post-test* pada beberapa hari pengamatan



Berdasarkan diagram dan grafik diatas menunjukkan bahwa terdapat penurunan dari hasil rata – rata *pre* dan *posttest* selama terapi dilakukan. Responden pertama Ny. R.G didapatkan nilai rata-rata *pre test* dalam 8 kali pertemuan yaitu 23,5 dan hasil *Post test* selama 8 kali pertemuan dengan nilai rata 21,75. Dari hasil rata rata nilai *pre* dan *post test* terdapat selisih nilai rata- rata 1,75. Responden kedua Ny. R.H didapatkan nilai rata-rata *pre test* dalam 8 kali pertemuan yaitu 21,5 dan hasil *Post test* selama 8 kali pertemuan dengan nilai rata-rata 19,87. Dari hasil rata rata nilai *pre* dan *post test* terdapat selisih nilai rata- rata 1,63. Responden ketiga Ny.A.I didapatkan nilai rata-rata *pre test* dalam 8 kali pertemuan yaitu 19,5 dan hasil *Post test* selama 8 kali pertemuan dengan nilai rata17,75. Dari hasil rata rata nilai *pre* dan *post test* terdapat selisih nilai rata- rata 1,75.

Pada pertemuan pertama Ny. R.G terlebih dahulu diminta untuk mengisi kuesioner dan didapatkan hasil sebelum diberikan terapi hasil *pre test* 27 (kecemasan sedang) Dari hasil wawancara responden juga sering merasa cemas terhadap penyakit yang dialaminya dan sering merasa tidak nyaman saat melakukan aktivitas sehari- hari. Hasil dilakukan pemeriksaan tekanan darah yaitu 170/110 MmHg Dimana Ny. R.G memiliki riwayat penyakit Hipertensi. Setelah diberikan terapi pada delapan kali pertemuan terjadi penurunan tingkat kecemasan 16 (kecemasan ringan). Hal ini dikatakan bahwa setelah dilakukan terapi responden merasa badannya lebih segar, kekhawatiran terhadap penyakitnya berkurang, nyenyak tidur, responden juga menyadari bahwa dirinya bahagia bersama suaminya,dan bersyukur masih diberi kekuatan untuk melakukan aktivitas sehari-hari.

Pada responden kedua Ny.R.H pada pertemuan pertama terlebih dahulu diminta untuk mengisi kuesioner dan didapatkan hasil sebelum diberikan terapi hasil *pre test* 25 (kecemasan sedang) Dari hasil wawancara responden mengatakan memiliki riwayat penyakit hipertensi dan gout arthitis. Responden juga mengatakan sering merasa khawatir dan takut apabila tekanan darah akan meningkat kapan saja dan bisa menimbulkan komplikasi. Saat dilakukan pemeriksaan tekanan darah hasilnya yaitu 150/ 100 MmHg. Setelah diberikan terapi pada delapan kali pertemuan terjadi penurunan tingkat kecemasan 14 (kecemasan ringan) yang dimana responden mengatakan tidurnya sudah mulai nyenyak,ketegangan otot menurun dan perasaan khawatir mulai berkurang. Ny.R.H menerapkan terapi kombinasi ini sehingga pikiran negatif tidak muncul.

Pada responden ketiga Ny.A.I pada pertemuan pertama terlebih dahulu diminta untuk mengisi kuesioner dan didapatkan hasil sebelum diberikan terapi hasil *pre test* 24 (kecemasan sedang) Dari hasil wawancara responden sering merasa sakit pada kepala dan jantung terasa berdebar-debar. Responden memiliki riwayat penyakit hipertensi. Saat dilakukan pemeriksaan tekanan darah hasilnya 140/90 MmHg. Pada saat diberikan terapi pada delapan kali pertemuan terjadi penurunan tingkat kecemasan 12 (tidak ada kecemasan). Penerapan kombinasi hipnosis lima jari dan rendam kaki air hangat menunjukkan efek postif dimana responden saat diberikan terapi kombinasi ini responden mulai mengalihkan pikiran buruk yang belum tentu akan terjadi dan hanya ingin fokus menikmati masa tua bersama anak- anak dan cucunya. Responden juga mengatakan bahwa setelah diberikan terapi jantungnya tidak lagi berdebar- debar dan mulai merasa tenang.

Berdasarkan hasil terjadi penurunan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi kombinasi hipnosis lima jari dan rendam kaki dengan air hangat pada pasien hipertensi yang mengalami kecemasan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Setiawan and Imamah (2023) yang mengatakan bahwa terapi hipnosis lima jari dapat menciptakan perasaan rileks yang akan diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan *Corticotropin Releasing Hormone* (CRH) serta (CRH) mengaktifkan *anterior pituitary* untuk mensekresi enkephalin dan endorphin yang berperan sebagai neurotransmitter yang mensugesti suasana hati menjadi rileks dan senang.

Terapi rendam kaki air hangat juga dapat menstimulasi kelenjar pituitary dalam tubuh untuk merangsang hormon endorphin yang akan menurunkan kekuatan saraf simpatik sehingga terjadi vasodilatasi.Vasodilatasi ini merupakan pelebaran pembuluh darah yang membuat tubuh merasakan rileks sehingga terjadi penurunan pada hormon kortisol [6]. Pada studi kasus ini

diberikan terapi kombinasi hipnosis lima jari dan rendam kaki air hangat sehingga tingkat kecemasan dapat menurun. Selain itu, ketiga responden ini mengikutinya dengan sungguh-sungguh dan sesuai dengan *standar operasional prosedur* sehingga terjadinya penurunan tingkat kecemasan. Ketiga responden juga mengatakan bahwa terapi ini membuat tubuh mereka semakin tenang dan rileks.

SIMPULAN

Terapi kombinasi hipnosis lima jari dan rendam kaki dengan air hangat dapat menurunkan tingkat kecemasan pada penderita hipertensi yang dibuktikan dengan hasil pengukuran pre test selama 8 kali pertemuan dengan nilai rata-rata 21,5 dan setelah dilakukan intervensi selama 8 kali pertemuan terjadi penurunan dengan nilai rata-rata post test 19,79. Dimana terjadi penurunan kecemasan sebesar 1,71.

SARAN

Terapi kombinasi hipnosis lima jari dan rendam kaki dengan air hangat direkomendasikan untuk menurunkan kecemasan.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Kemenkes, "Prevalensi, Dampak, serta Upaya Pengendalian Hipertensi & Diabetes di Indonesia," *Kementeri. Kesehat.*, pp. 1–2, 2023.
- [2] P. Kesehatan, . Gorontalo, D. Kesehatan, and P. Gorontalo, "Profil Kesehatan Provinsi Gorontalo Tahun 2011 Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo," pp. 1–77, 2023.
- [3] Yuldensia & Irmira, "Hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas hidup pasien hipertensi yang sedang menjalani pengobatan hipertensi di desa lenandareta wilayah kerja puskesmas paga," vol. VII, no. 1, 2020.
- [4] Y. F. Lumintang, A. Natalia, and D. Mariana, "Gambaran Aspek Psikologis pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Ranomuut Kota Manado," ... *Nurs. Sci. J.*, vol. 1, no. 1, pp. 64–72, 2023.
- [5] Rona, Andi, Sabirin, Rini, and mutia, "HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI DESA PAUWO KECAMATAN KABILA KABUPATEN BONE BOLANGO," vol. 5, pp. 1–23, 2024.
- [6] Venti, Lailatul, Hartotok, and Ayu, "Hidroterapi Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III," *J. Penelit. Pendidik. bidan*, vol. 6, no. 2, pp. 180–188, 2024.
- [7] B. Inayati and D. N. Aini, "Penerapan Terapi Hipnosis Lima Jari Dalam Mengatasi Kecemasan Pada Pasien Hipertensi Di Desa Tratemulyo Weleri Kendal," *3rd WIDYA HUSADA SEMARANG Nurs. Conf.*, vol. 3, no. 1, pp. 1–5, 2023.
- [8] Y. Norkhalifah and M. F. Mubin, "Pengaruh Hipnotis Lima Jari terhadap Kecemasan pada Penderita Hipertensi," *Ners Muda*, vol. 3, no. 3, 2022, doi: 10.26714/nm.v3i3.10390.
- [9] Mawarti & yuliana, "Hipnotis Lima Jari Pada Klien Ansietas," *Jambi Med. J. J. Kedokt. dan Kesehat.*, vol. 9, no. 3, pp. 297–304, 2021.
- [10] D. A. Yanti, T. M. Karo-karo, A. S. G. Purba, J. I. S. Br Ginting, R. Octavariny, and N. F. Williani, "Pengaruh Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat Terhadap Kecemasan Pada Pasien Hipertensi," *J. Pengmas Kestra*, vol. 1, no. 1, pp. 157–162, 2021, doi: 10.35451/jpk.v1i1.757.
- [11] R. T. Apriliana, S. A. Sari, and N. Luthfiyatil, "Penerapan Terapi Rendam Kaki Dengan Air Hangat Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil the Application of Feet Soaking Therapy With Warm Water on the Level of Anxiety in Pregnant Women," *J. Cendikia Muda*, vol. 3, no. 3, pp. 466–471, 2023.

- [12] A. Uliya, “Terapi Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat Dengan Campuran Garam Dan Serai Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi,” *J. Profesi Keperawatan Acad. Keperawatan Krida Husada Kudus*, vol. 7, no. 2, pp. 88–102, 2020.
- [13] N. A. Setiawan and I. N. Imamah, “Penerapan Hipnosis Lima (5) Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas 'Aisyiyah Surakarta,” *J. Ilm. Ilmu Kesehat. dan Kedokt.*, vol. 1, no. 4, pp. 80–94, 2023.