

SKRIPSI

**PENGARUH INTERVENSI TEKNIK RELAKSASI MENGGUNAKAN
KOMBINASI HIPNOTIS LIMA JARI DAN AFIRMASI POSITIF
TERHADAP PENURUNAN TINGKAT ANSIETAS PASIEN HIPERTENSI
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS RADABATA KABUPATEN NGADA**



MARIA MAGDALENA WALU

PO 5303209251533

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN KUPANG
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN**

2026

HASIL PLAGIASI



Analysis report

Compilatio Magister+ | Poltekkes Kemenkes Kupang

REVISI SKRIPSI MARIA MAGDALENA WALU fix-1

ID : 784dd3fabb982f8a2c7df049ae3f2015940c81b0



14%

Suspicious texts

File name : REVISI SKRIPSI MARIA MAGDALENA WALU fix-1.txt
Original file size : 11.16 MB
Number of words : 20,970

Submitter : Poltekkes Kemenkes Kupang
Submission date : July 17, 2026
Upload type : interface
analysis end date : July 17, 2026

Summary (section 1/3)

Location of suspect texts in the document :



Included in the suspicious text score :



Similarities

9%

Syntactics 9% Semantics

Passages with similarities to sources found in different collections:



AI detection

5%

Texts with stylistically similar formulations to AI-generated text.

This rate is an indicator, not proof. Check with the author that he/she has mastered the knowledge mentioned in the document.



Unrecognized languages

1%

Passages in which some of the vocabulary used is not part of the language dictionary. This may be an attempt by the author to modify the text to make detection impossible.



Not included in the percentage of suspicious texts :



Texts between quotes

2%

Passages between quotation marks, often revealing a quotation.

PERNYATAAN ORISINALITAS SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Maria Magdalena Walu

NIM : PO53032209251533

Program Studi : Sarjana Terapan

Perguruan Tinggi : Kementerian Kesehatan Politeknik Kesehatan Kupang

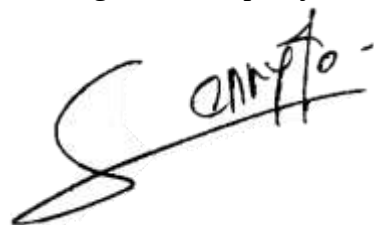
Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini berjudul: “Pengaruh intervensi teknik relaksasi menggunakan kombinasi hipnotis lima jari dan afirmasi positif terhadap penurunan tingkat ansietas pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Radabata Kabupaten Ngada” adalah benar merupakan karya ilmiah saya sendiri dan bukan hasil plagiarisme, baik sebagian maupun seluruhnya. Segala sumber dan rujukan yang digunakan dalam penyusunan skripsi ini telah dicantumkan sesuai dengan kaidah dan etika penulisan ilmiah.

Apabila di kemudian hari terbukti bahwa skripsi ini merupakan hasil penjiplakan atau melanggar etika akademik, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku di perguruan tinggi.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan penuh tanggung jawab.

Kupang, Juni 2026

Yang membuat pernyataan,



Maria Magdalena Walu
PO.5303209251533

PERNYATAAN KEASLIAN PENULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Maria Magdalena Walu

NIM : PO.5303209251533

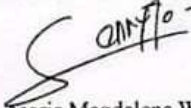
Prodi : Sarjana Terapan Keperawatan

Judul : Pengaruh intervensi teknik relaksasi menggunakan kombinasi hipnotis lima jari dan afirmasi positif terhadap penurunan tingkat ansietas pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Radabata Kabupaten Ngada.

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Ilmiah (Skripsi) yang saya tulis ini adalah benar benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya aku sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Karya Ilmiah (Skripsi) ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

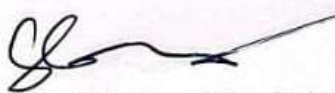
Kupang, Juni 2026

Yang membuat pernyataan,


Maria Magdalena Walu
PO.5303209251533

Mengetahui

Pembimbing Utama


Fransiskus S. Onggang, S.Kep., Ns.MSc
NIP. 19690226 199101 1 001

Pembimbing Pendamping


Yoany M. V. B. Aty, S.Kep., Ns., M.Kep.
NIP. 19790805 200112 2 001

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

**PENGARUH INTERVENSI TEKNIK RELAKSASI MENGGUNAKAN
KOMBINASI HIPNOTIS LIMA JARI DAN AFIRMASI POSITIF
TERHADAP PENURUNAN TINGKAT ANSIETAS PASIEN HIPERTENSI
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS RADABATA KABUPATEN NGADA**

Disusun Oleh:

MARIA MAGDALENA WALU

NIM: PO 5303209251533

Telah Disetujui Oleh Pembimbing Untuk

Diujikan/ Seminar Tanggal: 2026

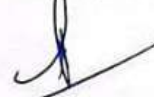
Menyetujui

Pembimbing Utama



Fransiskus S. Onggang, S.Kep., Ns.MSc
NIP. 19690226 199101 1 001

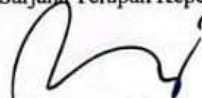
Pembimbing Pendamping



Yoany M. V. B. Aty, S.Kep., Ns., M.Kep.
NIP. 19790805 200112 2 001

Kupang, 2026

Ka. Prodi Sarjana Terapan Keperawatan



Dr. Ns. Emilia Erningwati Akoit, S.Kep, M.Kep
NIP. 19810630 200501 2 001

LEMBARAN PENGESAHAN SKRIPSI

**PENGARUH INTERVENSI TEKNIK RELAKSASI MENGGUNAKAN
KOMBINASI HIPNOTIS LIMA JARI DAN AFIRMASI POSITIF
TERHADAP PENURUNAN TINGKAT ANSIETAS PASIEN HIPERTENSI
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS RADABATA KABUPATEN NGADA**

Disusun Oleh:

MARIA MAGDALENA WALU

NIM: PO 5303209251533

Telah di Pertahankan dalam seminar di depan

Dewan Penguji Tanggal:Juni 2026

Mengesahkan,

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua Penguji

Domianus Namuwali, S.Kep.Ns.M.Kep

NIP. 1978082 4200003 1 002

Penguji 1

Fransiskus S. Onggang, S.Kep., Ns.MSc

NIP. 19690226 199101 1 001

Penguji 2

Yoany M. V. B. Aty, S.Kep., Ns., M.Kep.

NIP. 19790805 200112 2 001

Tanda Tangan

(.....)

(.....)

(.....)

Mengetahui,

Ketua Jurusan Keperawatan

Pius Selasa, S.Kp., Ns, M. Sc

NIP. 19710403 199803 1 003

Ka. Prodi Sarjana Terapan Keperawatan

Dr. Ns. Emilia Erningwati Akoit, S.Kep, M.Kep

NIP. 19810630 200501 2 001

BIODATA PENULIS

I. Identitas

Nama : Maria Magdalena Walu
Tempat Tanggal Lahir : Ruto, 13 Januari 1985
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Katolik
Kewarganegaraan : Indonesia
Pekerjaan : Perawat/PNS
Status Perkawinan : Menikah
Alamat : RT/RW: 009/000, Radabata, Kec. Golewa,
Kabupaten Ngada.
Email : lenywalu@gmail.com

II. Riwayat Pendidikan :

1. SDI Tongatei :1991-1996
2. SLTP Kartini Mataloko :1997-2000
3. SPK DT Elisabeth Lela : 2001-2003
4. D3 Poltekes Kemenkes Kupang : 2015-2019

MOTO

**“BELAJAR ADALAH PERJALANAN TANPA BATAS, TIDAK
DITENTUKAN OLEH USIA, MELAINKAN OLEH KEBERANIAN
UNTUK TERUS MENCOBA, BERTUMBUH, DAN MEMPERBAIKI DIRI
MENJADI LEBIH BAIK SETIAP HARINYA.”**

KATA PENGANTAR

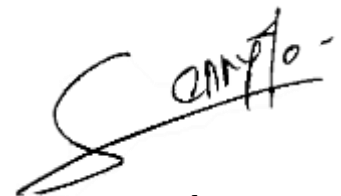
Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Kuasa, karena atas rahmatnya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh intervensi teknik relaksasi menggunakan kombinasi hipnotis lima jari dan afirmasi positif terhadap penurunan tingkat ansietas pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Radabata Kabupaten Ngada”. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Terapan Keperawatan pada Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan pada Poltekkes Kemenkes Kupang. Skripsi ini terwujud atas bimbingan, pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu dan pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Ibu Maria Hilaria, S.Si, S.Farm., Apt., M.Si., Sebagai Direktur politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang yang telah mengijinkan penulis menempuh Pendidikan Di Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Kupang.
2. Bapak Irfan, SKM., M. Kes Sebagai Direktur Poliklinik Kesehatan Kemenkes Kupang Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Kupang tahun 2022-2026.
3. Bapak Pius Selasa, S.Kp., Ns, M. Sc, sebagai Ketua Jurusan Keperawatan Kupang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti perkuliahan di Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Kupang.
4. Bapak Dr. Florentianus Tat, S. Kp, M. Kes, sebagai Ketua Jurusan Keperawatan Kupang tahun 2022-2026.
5. Ibu Dr. Ns. Emilia Erningwati Akoit, S.Kep, M.Kep, Sebagai Ketua Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Kupang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti perkuliahan di Sarjana Terapan Keperawatan Kupang.
6. Ibu Ns. Yoany M. V. B. Aty, S. Kep, M. Kep. Sebagai Ketua Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Kupang tahun 2022-2026.
7. Bapak Fransiskus S.Onggang, S.Kep.,Ns.,M.Sc, selaku pembimbing 1 dan Ibu Ns. Yoany M. V. B. Aty, S. Kep, M. Kep, selaku pembimbing 2 yang sudah memberikan masukan dan bimbingan dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini.

8. Bapak Domianus Namuwali, S.Kep.,Ns.,M.Kep, selaku ketua penguji atas kritikan, saran dan masukan yang sangat membangun demi penyempurnaan skripsi ini.
9. Kepala Puskesmas Radabata, Kabupaten Ngada yang sudah memberikan kesempatan bagi penulis dalam melakukan penelitian di wilayah kerja Puskesmas Radabata, Kabupaten Ngada.
10. Kepada suami dan anak-anak serta keluarga yang sudah mendukung penulis dalam melaksanakan studi hingga penyelesaian tugas akhir ini.

Akhir kata, saya berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi dalam rangka tugas akhir ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan dalam bidang keperawatan.

Kupang, Juni 2026

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Santia', written over a horizontal line.

Penulis

PENGARUH INTERVENSI TEKNIK RELAKSASI MENGUNAKAN KOMBINASI HIPNOSIS LIMA JARI DAN AFEKTIF POSITIF TERHADAP PENURUNAN TINGKAT ANSIETAS PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS RADABATA KABUPATEN NGADA

Maria Magdalena Walu¹, Fransiskus S. Onggang,² Yoany M.V.B. Aty.³

Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes
Kupang, Kupang, Indonesia

Email:¹ lenywalu@gmail.com, ² fransiskussalesiusonggang@gmail.com, ³
vivi_aty@yahoo.co.id.

Abstrak

Latar Belakang: Ansietas merupakan masalah psikologis yang sering dialami oleh pasien hipertensi dan dapat memperburuk kondisi melalui peningkatan aktivitas sistem saraf simpatis. Tujuannya untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi menggunakan kombinasi hipnosis lima jari dan afirmasi positif terhadap penurunan tingkat ansietas pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Radabata Kabupaten Ngada.

Metode penelitian; studi kuantitatif dengan *desain quasi eksperimen* dengan rancangan *pretest-posttest with control group design*. Sampel berjumlah 60 responden yang dibagi menjadi kelompok intervensi (30 responden) dan kelompok kontrol (30 responden). Tingkat ansietas diukur menggunakan *kuesioner Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)*. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dan *Mann-Whitney U test*.

Hasil penelitian; Sebelum intervensi sebagian besar responden mengalami ansietas berat pada kedua kelompok. Setelah intervensi, kelompok intervensi mengalami penurunan menjadi 80% ansietas ringan dan 20% tidak ansietas, sedangkan kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan berarti. Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan $p = 0,000$ ($p < 0,05$) dan uji *Mann-Whitney* menunjukkan $p = 0,000$ ($p < 0,05$).

Kesimpulan: Kombinasi hipnosis lima jari dan afirmasi positif berpengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat ansietas pada pasien hipertensi.

Kata Kunci: Afirmasi positif, Ansietas, Hipertensi, Hipnosis lima jari, Relaksasi

THE EFFECT OF RELAXATION TECHNIQUE INTERVENTION USING A COMBINATION OF FIVE-FINGER HYPNOSIS AND POSITIVE AFFECT ON REDUCING ANXIETY LEVELS IN HYPERTENSIVE PATIENTS IN THE WORKING AREA OF RADABATA COMMUNITY HEALTH CENTER, NGADA REGENCY

Maria Magdalena Walu ¹, Fransiskus S. Onggang,² Yoani M.V.B. Aty.³

Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes
Kupang, Kupang, Indonesia

Email:¹ lenywalu@gmail.com, ² fransiskusalesiusonggang@gmail.com, ³
vivi_aty@yahoo.co.id.

Abstract

Anxiety is a psychological problem commonly experienced by patients with hypertension and may worsen the condition through increased sympathetic nervous system activity. This study aimed to determine the effect of a relaxation technique using a combination of five-finger hypnosis and positive affirmations on reducing anxiety levels among hypertensive patients in the working area of Puskesmas Radabata. This study employed a quantitative method with a quasi-experimental pretest-posttest with control group design. The sample consisted of 60 respondents divided into an intervention group (30 respondents) and a control group (30 respondents). Anxiety levels were measured using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) questionnaire. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test and Mann-Whitney U test. The results showed that before the intervention, most respondents in both groups experienced severe anxiety. After the intervention, the intervention group showed a decrease to 80% mild anxiety and 20% no anxiety, while the control group showed no significant change. The Wilcoxon test result showed $p = 0.000$ ($p < 0.05$), and the Mann-Whitney test result showed $p = 0.000$ ($p < 0.05$). In conclusion, the combination of five-finger hypnosis and positive affirmations had a significant effect on reducing anxiety levels in patients with hypertension.

Keywords: hypertension, anxiety, five-finger hypnosis, positive affirmations, relaxatio

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN HASIL PLAGIAT	ii
PERNYATAAN ORISINALITAS SKRIPSI	ii
PERNYATAAN KEASLIAN PENULISAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBARAN PENGESAHAN	iv
BIODATA PENULIS	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR BAGAN	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.5 Keaslian Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	14
2.1 Konsep Hipertensi	14
2.1.1 Pengertian hipertensi	14
2.1.2 Etiologi hipertensi.....	14
2.1.3 Patofisiologi hipertensi	15
2.1.4 Tanda dan gejala hipertensi	16
2.1.5 Klasifikasi hipertensi	17
2.1.6 Faktor -faktor Resiko Hipertensi	18
2.1.7 Penatalaksanaan Hipertensi	19
2.1.8 Hubungan Hipertensi dengan Ansietas	20
2.2 Ansietas	21

2.2.1	Pengertian Ansietas	21
2.2.2	Tanda dan Gejala Ansietas.....	22
2.2.3	Faktor Penyebab Ansietas.....	22
2.2.4	Klasifikasi Ansietas.....	22
2.2.5	Penatalaksanaan Ansietas	23
2.3	Hipnotis Lima Jari	25
2.3.1	Pengertian hipnotis lima Jari	25
2.3.2	Manfaat hipnotis lima jari	27
2.3.3	Cara Kerja hipnotis lima jari.....	27
2.3.4	Standar Operasional Prosedur hipnotis lima jari.....	27
2.4	Afirmasi Positif	28
2.4.1	Defenisi Afirmasi Positif	28
2.4.2	Tujuan Afirmasi Positif	28
2.4.3	Prosedur Afirmasi Positif	29
2.5	Hubungan Hipnotis Lima Jari dan Afirmasi Positif	30
2.6	Kerangka Teori	31
2.7	Kerangka Konsep	32
2.8	Hipotesis Penelitian	32
BAB III	METODE PENELITIAN	34
3.1	Jenis dan Rancangan Penelitian.....	34
3.2	Populasi, sampel dan Teknik Sampling.....	34
3.3	Variabel Penelitian.....	37
3.4	Defenisi Operasional.....	38
3.5	Instrumen Penelitian	39
3.6	Uji Validitas & Reabilitas.....	41
3.7	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	41
3.8	Metode Pengumpulan Data.....	42
3.9	Langkah-langkah Pelaksanaan Penelitian.....	42
3.10	Teknik pengolahan data.....	43
3.11	Analisa Data	45
3.12	Etika Penelitian.....	45
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	49
4.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	49
4.2	Pembahasan	54

4.3 Keterbatasan Penelitian.....	66
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	67
5.1 Kesimpulan	67
5.2 Saran.....	68
 DAFTAR PUSTAKA	 68

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	32
Gambar 2.2 Kerangka Konsep	32
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	30

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian	07
Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi Menurut WHO	17
Tabel 2.2 Klasifikasi Hipertensi Menurut Kemenkes.....	17
Tabel 3.1 Defenisi Operasional Variabel Penelitian	38
Tabel 4.1 Karakteristik Responden.....	48
Tabel 4.2 Tingkat Ansietas Sebelum Intervensi.....	49
Tabel 4.3 Tingkat Ansietas Sesudah Intervensi	50
Tabel 4.4 teknik Relaksasi Afirmasi Positif terhadap kecemasan pada pasien Hipertensi	52

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Permohonan Menjadi Responden	52
Lampiran 2 Lembar Persetujuan Menjadi Responden	53
Lampiran 3 SOP Kombinasi Hipnotis Lima Jari & Afirmasi Positif.....	61
Lampiran 4 Lembar Kuesioner Ansietas	64