

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan utama di dunia yang terus meningkat setiap tahunnya. *World Health Organization*, 2025 melaporkan bahwa sekitar 1,28 miliar orang dewasa di dunia mengalami hipertensi, dengan hampir 46% di antaranya tidak terdiagnosis. Hipertensi juga menjadi faktor risiko utama penyakit kardiovaskular, seperti penyakit jantung dan stroke, yang merupakan penyebab kematian tertinggi secara global (*World Health Organization*, 2025). *World Health Organization* (2025) melaporkan bahwa lebih dari 1,28 miliar penduduk dunia mengalami hipertensi, di mana 46% di antaranya tidak terdiagnosis dan tidak menjalani pengobatan secara teratur. Secara global, prevalensi hipertensi pada lansia diperkirakan mencapai 26,4% pada tahun 2024, dan angka ini diproyeksikan akan meningkat menjadi 29,2% pada tahun 2025 (*World Health Organization*, 2025).

Di Indonesia, hipertensi telah menjadi masalah prioritas nasional. Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 mencatat prevalensi penyakit hipertensi berdasarkan pengukuran tensimeter pada usia 18-24 tahun dan pada usia 25-34 tahun. Data SKI tahun 2023 ini secara jelas menggambarkan kejadian hipertensi di kalangan anak muda yang berusia 18-24 tahun dan umur 25-34 tahun (SKI, 2023). Menurut analisis dari data *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*, prevalensi hipertensi di NTT pada usia ≥ 15 tahun adalah sekitar dari populasi dewasa di provinsi tersebut. Namun, dengan tren prevalensi sekitar pada 2023 menurut SKI, dan asumsi stabilnya faktor risiko (gaya hidup, obesitas, dll), kemungkinan angka ini tetap berada di kisaran bagi dewasa NTT untuk tahun 2024–2025, sejalan dengan pola prevalensi regional (SKI, 2023).

Profil Dinas Kesehatan Kabupaten Ngada pada tahun 2021 menunjukkan jumlah penderita hipertensi sebanyak 3.263 kasus, pada tahun 2022 sebanyak 4.119 kasus, dan pada tahun 2023 sebanyak 4.328 kasus, dan pada tahun 2024 kembali meningkat menjadi sebanyak 4.470 orang (Profil

Kesehatan). Data sekunder dari Dinas Kesehatan Kabupaten Ngada menyatakan dari total 24 puskesmas yang ada di Kabupaten Ngada, didapatkan bahwa Puskesmas Radabata menjadi salah satu puskesmas di Kabupaten Ngada dengan penderita hipertensi yang jumlahnya terus meningkat pada tiap tahunnya. Pada tahun 2022, jumlah penyakit hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Radabata yaitu sebanyak 110 kasus, pada tahun 2023 sebanyak 117 kasus, dan pada tahun 2024 sebanyak 125 kasus, dan pada tahun 2025 sebanyak 130. Sekitar 80 pasien yang menderita HT tersebut diketahui mengalami kecemasan (Data primer Puskesmas Radabata Kabupaten Ngada).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu penyebab utama penyakit jantung dan stroke. Hipertensi juga memengaruhi adanya risiko gagal ginjal, dan lebih banyak lagi kondisi-kondisi lainnya seperti obesitas, diabetes, dan kolesterol tinggi yang kerap meningkatkan risiko kesehatan. Peningkatan tekanan darah yang berlangsung dalam jangka waktu lama (persisten) dapat menimbulkan kerusakan pada ginjal (gagal ginjal), jantung (penyakit jantung koroner) dan otak (Stroke) bila tidak dideteksi secara dini dan mendapat pengobatan yang memadai (Suciani, 2020).

Hipertensi tidak hanya berdampak pada aspek fisiologis, tetapi juga menimbulkan dampak psikologis yang signifikan (Alifariki, 2026). Dampak fisiologis dari hipertensi yaitu adanya risiko gagal ginjal, dan lebih banyak lagi kondisi-kondisi lainnya seperti diabetes, kolesterol, stroke, dan gangguan mata yang sangat mengganggu kesehatan. Sedangkan dampak psikologis penderita hipertensi adalah ansietas, stres, dan depresi akibat kekhawatiran terhadap kondisi kesehatan yang bersifat kronis serta risiko komplikasi jangka panjang (Hidayati, 2022). Tekanan psikologis yang berkelanjutan dapat memicu aktivasi sistem saraf simpatis dan peningkatan hormon stres seperti kortisol, yang selanjutnya berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah. Selain itu, hipertensi dapat menurunkan kualitas hidup, memengaruhi pola tidur, konsentrasi dan kemampuan beraktivitas sehari-hari, sehingga memperburuk kondisi psikologis pasien. Hubungan timbal balik antara hipertensi dan gangguan psikologis ini menunjukkan bahwa aspek mental perlu mendapat perhatian dalam pengelolaan hipertensi secara holistik (Sulistya, 2025).

Ansietas merupakan suatu perasaan yang muncul saat seseorang berada dalam keadaan yang dapat mengancam keadaan jiwanya. Takut dan ansietas adalah salah satu emosi yang dirasakan oleh pasien di sarana kesehatan. Ansietas muncul secara samar tanpa penyebab yang jelas dan dapat membuat seseorang merasa tidak nyaman terhadap keadaan lingkungan sekitarnya. Ansietas juga dapat menjadi sinyal kepada seseorang untuk mempersiapkan dirinya dalam menghadapi suatu keadaan. Ansietas ditandai dengan adanya perasaan tegang, khawatir dan ketakutan, serta dapat terjadi perubahan fisiologis (Yuswowidodo, 2023).

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan adanya olohubungan antara hipertensi dan ansietas. Penelitian yang dilakukan oleh Suciani, 2020 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara lama menderita hipertensi dengan tingkat ansietas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami hipertensi sedang (tekanan darah 160–180 mmHg) sebanyak 28 responden, dengan lama menderita hipertensi lebih dari 11 tahun sebanyak 24 responden, serta mayoritas mengalami ansietas ringan sebanyak 31 responden. (Suciani, 2020).

Penelitian lain yang dilakukan oleh Amanda (2024) juga menunjukkan adanya hubungan antara ansietas dengan kejadian hipertensi pada lansia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian responden mengalami ansietas berat dan sebagian besar mengalami hipertensi. Analisis bivariat memperlihatkan bahwa proporsi hipertensi meningkat seiring dengan tingginya tingkat ansietas, mulai dari kelompok ansietas normal hingga ansietas berat. Uji statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat ansietas dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Padalarang Kabupaten Bandung Barat. Hipertensi berkaitan erat dengan kondisi psikologis, khususnya ansietas, di mana peningkatan tingkat ansietas berhubungan dengan meningkatnya risiko hipertensi.

Hipnotis lima jari merupakan teknik relaksasi berbasis hipnosis sederhana yang mengombinasikan fokus perhatian, sugesti positif, dan imajinasi terpandu (Triayadi, 2024). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa hipnotis lima jari efektif dalam: Menurunkan tingkat ansietas, menurunkan

aktivitas sistem saraf simpatik, meningkatkan respons parasimpatik dan menstabilkan tekanan darah secara fisiologis, teknik ini bekerja dengan menurunkan pelepasan hormon stres seperti kortisol dan katekolamin, sehingga mengurangi vasokonstriksi dan frekuensi denyut jantung (Nurfitriana, 2022). Intervensi inovasi hipnosis lima jari, dapat dibuktikan efektif dalam menurunkan skala ansietas klien, yakni dengan menurunnya skor HRS-A pada tiga pasien hipertensi yang mengalami ansietas setelah dilakukan intervensi (Sapani, 2025).

Afirmasi positif merupakan teknik kognitif-perilaku yang bertujuan menggantikan pikiran negatif dengan pernyataan positif berulang. Teknik ini terbukti dapat menurunkan ansietas, meningkatkan kontrol diri, serta memperbaiki coping pada pasien dengan penyakit kronis (Putri, 2024). Secara neuropsikologis, afirmasi positif memengaruhi korteks prefrontal dan sistem limbik dalam mengatur respons stres (Haris, 2024). Hipnotis lima jari juga merupakan teknik relaksasi yang efektif dalam menurunkan ansietas melalui peningkatan aktivitas parasimpatik dan penurunan hormon stres (Sapani, 2025). Namun, sebagian besar penelitian masih menggunakan kedua intervensi ini secara terpisah (Windiarti, 2024).

Secara teoritis, kombinasi hipnotis lima jari dan afirmasi positif berpotensi memberikan efek yang lebih optimal karena menggabungkan relaksasi fisiologis dan restrukturisasi kognitif (Saswati, 2024). Namun, bukti empiris terkait kombinasi kedua intervensi ini pada pasien hipertensi masih terbatas, khususnya di pelayanan kesehatan primer. Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk mengkaji efektivitas kombinasi hipnotis lima jari dan afirmasi positif dalam menurunkan tingkat ansietas pada pasien hipertensi.

Kombinasi hipnotis lima jari dan afirmasi positif memberikan efek sinergis karena: hipnotis lima jari menciptakan kondisi relaksasi mendalam sedangkan afirmasi positif memperkuat sugesti dan restrukturisasi kognitif (Windiarti, 2024). Kombinasi ini diharapkan lebih efektif dalam menurunkan ansietas dibandingkan dengan penggunaan satu teknik saja, serta berdampak positif pada pengendalian tekanan darah pasien hipertensi. Berdasarkan *Evidence-Based Nursing* (EBN), hipnotis lima jari dan afirmasi positif dapat

diterapkan oleh perawat sebagai intervensi mandiri keperawatan, pendekatan nonfarmakologi yang aman dan mudah, dan terapi pendamping farmakologis. Intervensi ini sejalan dengan prinsip asuhan keperawatan holistik bio-psiko-sosial-spiritual dan dapat meningkatkan kualitas hidup pasien hipertensi dengan ansietas (Kusmiran, 2026).

Mengingat hipertensi merupakan penyakit kronis dengan prevalensi tinggi yang tidak hanya berdampak secara fisiologis, tetapi juga psikologis, khususnya menimbulkan ansietas yang dapat memperburuk peningkatan tekanan darah melalui aktivasi sistem saraf simpatis (Trihartini, 2025). Meskipun hipnotis lima jari dan afirmasi positif telah terbukti efektif menurunkan ansietas, penelitian sebelumnya umumnya masih menggunakan intervensi tunggal dan belum menguji kombinasi keduanya secara simultan, terutama pada pasien hipertensi di pelayanan kesehatan primer. Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk mengkaji efektivitas kombinasi kedua terapi sebagai intervensi nonfarmakologis yang sederhana, aplikatif, dan berbasis evidence guna mendukung asuhan keperawatan holistik di Puskesmas Radabata, Kabupaten Ngada.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “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”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut: “Apakah ada 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?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui 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.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi karakteristik responden (usia, Jenis kelamin, pendidikan)
2. Mengidentifikasi tingkat ansietas pada pasien hipertensi sebelum diberikan intervensi teknik relaksasi menggunakan kombinasi hipnotis lima jari dan afirmasi positif pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Radabata Kabupaten Ngada
3. Mengidentifikasi tingkat ansietas pada pasien hipertensi sesudah diberikan intervensi teknik relaksasi menggunakan kombinasi hipnotis lima jari dan afirmasi positif pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Radabata Kabupaten Ngada
4. Menganalisis 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.

1.4 Manfaat penelitian

1.4.2 Manfaat Teoritis

Diharapkan hasil penelitian ini bisa menambah wawasan dan pengetahuan serta bahan acuan dan menjadi sumber referensi bagi peneliti selanjutnya.

1.4.2 Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan responden dapat menerapkan intervensi teknik relaksasi menggunakan kombinasi hipnotis lima jari dan afirmasi positif terhadap penurunan tingkat ansietas pasien hipertensi

1.4.3 Manfaat bagi Institusi Pendidikan keperawatan.

Hasil penelitian ini di harapkan dapat mengembangkan pogram perawatan yang menyediakan alternatif non farmakologis bagi pasien.

1.4.4 Manfaat Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengalaman baru dalam intervensi teknik relaksasi menggunakan kombinasi hipnotis lima jari dan afirmasi positif terhadap penurunan tingkat ansietas pasien hipertensi

1.5 Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Nama Jurnal	Peneliti & Tahun	Metode	Hasil Penelitian	Gap Penelitian
1.	Penerapan terapi hipnotis lima jari terhadap tingkat ansietas pada lansia dengan hipertensi	Azhari Ningsih Amelia Susanti Diana Arianti Tahun 2025	Metode <i>quasi experiment</i> dengan desain <i>two group pre-posttest</i> .	Menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi, tingkat ansietas menurun dari kategori sedang (50,0%) menjadi ringan (93,8%) setelah diberikan terapi hipnotis lima jari, dengan nilai $p\text{-value} = 0,0001$. Sebaliknya, pada kelompok kontrol, ansietas tidak mengalami penurunan yang signifikan, bahkan meningkat dari 56,3% menjadi 68,8% pada kategori ansietas sedang ($p\text{-value} = 0,157$).	Meskipun penelitian menunjukkan bahwa terapi hipnotis lima jari efektif dalam menurunkan tingkat ansietas pada lansia penderita hipertensi, penelitian tersebut belum mengkaji dampak terapi terhadap parameter fisiologis seperti tekanan darah serta efek jangka panjangnya. Selain itu, belum banyak studi yang membandingkan hipnotis lima jari dengan terapi komplementer lain atau kombinasi intervensi.
2.	Terapi Afirmasi Positif Untuk Mengurangi Ansietas Pada Siswa Keperawatan Sebagai Public Speaker: Quasy Experiment	Nenden Lesmana Wati, Tukimin Bin Sansuwito, Iyus Yosep, Rohman Hikmat, Eli Rusmita4	Desain penelitian menggunakan desain kuasi-eksperimen dengan metode kuantitatif dengan pendekatan pre- and post-test study.	Hasil penelitian ini menunjukkan adanya penurunan tingkat ansietas pada mahasiswa keperawatan setelah diberikan terapi afirmasi positif ($p\text{-value} = 0,001$).	Walaupun besar sampel (305 responden), tidak dijelaskan apakah ada kelompok kontrol yang tidak menerima intervensi afirmasi untuk dibandingkan. Tanpa adanya perbandingan yang jelas, sulit memastikan bahwa perubahan ansietas tidak dipengaruhi oleh faktor lain seperti pengalaman berbicara itu sendiri atau

					latihan mandiri. Dengan jumlah responden yang cukup besar, tidak ada pembahasan apakah karakteristik individu seperti jenis kelamin, umur, atau tingkat ansietas memengaruhi respons terhadap afirmasi positif.
3.	Penerapan Five-Finger Relaxation Technique Untuk Menurunkan Anxiety Pada Pasien Stroke Non-Hemoragik	Delsiana Nora Ngaji Pige1, Shelfi Dwi Retnani Putri Santoso, Wanto Paju, Uly Augustine	Penelitian deskriptif menggunakan metode studi kasus pada dua pasien stroke nonhemoragi dengan anxiety di RSUD Waikabubak.	Pasien 1 menunjukkan penurunan frekuensi napas dari 24×/menit menjadi 20×/menit, tekanan darah dari 160/97 menjadi 135/87 mmHg, dan skor anxiety dari 51 (sedang) menjadi 38 (ringan). Pasien tampak lebih rileks, semangat, nyaman, dan tidak tremor. Pasien 2 menunjukkan penurunan frekuensi napas dari 23×/menit menjadi 18×/menit, tekanan darah dari 157/95 menjadi 130/70 mmHg, dan skor anxiety dari 53 (sedang) menjadi 42 (ringan). Pasien tampak lebih tenang dan tidak pucat.	Walaupun Five-Finger Relaxation Technique telah terbukti mampu menurunkan tingkat ansietas pada pasien stroke non-hemoragik, penelitian sebelumnya masih memiliki keterbatasan pada desain studi deskriptif dengan jumlah sampel yang terbatas, durasi intervensi yang singkat, serta belum adanya kelompok kontrol. Selain itu, penelitian tersebut belum mengkaji efektivitas jangka panjang dan belum terintegrasi secara komprehensif dalam asuhan keperawatan berbasis SDKI, SLKI, dan SIKI. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lanjutan dengan desain yang lebih kuat untuk mengkaji efektivitas Five-Finger Relaxation Technique secara lebih mendalam.”
4.	Pengaruh Kombinasi Relaksasi Nafas Dalam Dan Hipnosis	Faiza Yuniati, Eva Susanti,	Desain penelitian yang digunakan adalah kuasi eksperimen dengan	Hasil analisis menggunakan uji t dependen dan uji t independen. Hasil analisis	Meskipun kombinasi relaksasi napas dalam dan hipnosis lima jari terbukti dapat menurunkan tingkat ansietas pada

	Lima Jari Terhadap Tingkat Ansietas Lansia Penderita Asam Urat	Yocie Ajeng Triditia AH	pendekatan Pretest-Posttest dengan kelompok kontrol. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik Purposive Sampling sebanyak 15 responden pada kelompok perlakuan dan 15 pada kelompok kontrol.	dengan uji t dependen menunjukkan bahwa tingkat ansietas menunjukkan penurunan yang signifikan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi kombinasi relaksasi napas dalam dan hipnosis lima jari, di mana p value = 0,001 ($\alpha < 0,005$).	lansia penderita asam urat, penelitian sebelumnya masih memiliki keterbatasan pada desain penelitian, durasi intervensi yang singkat, serta belum adanya kelompok pembanding yang mampu menjelaskan efektivitas masing-masing intervensi. Selain itu, penelitian tersebut belum mengkaji dampak jangka panjang serta belum terintegrasi secara komprehensif dalam asuhan keperawatan berbasis SDKI, SLKI, dan SIKI. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lanjutan dengan desain yang lebih kuat dan pendekatan yang lebih komprehensif.”
5.	Pengaruh Afirmasi Positif Terhadap Kualitas Tidur Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisa Di Rs Mardi Rahayu Kudus	Devi Setya Putri, Anita Dyah Listyarini, Tri Dwi Mulyani	Penelitian kuasi-eksperimen dengan desain one-group pretest dan posttest. Populasi penderita gagal ginjal kronis yang menjalani hemodialisa. Teknik sampling menggunakan purposive sampling sehingga besar sampel sebanyak 38 responden. Analisis	Hasil penelitian tentang kualitas tidur sebelum tindakan semuanya buruk (100%) dan setelah tindakan kategori baik 21,1% dan buruk 78,9%. Analisis Wilcoxon didapatkan nilai p = 0,000. Terdapat pengaruh signifikan afirmasi positif terhadap kualitas tidur pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa di RS Mardi Rahayu Kudus.	Meskipun afirmasi positif terbukti dapat meningkatkan kualitas tidur pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa, penelitian sebelumnya masih memiliki keterbatasan pada desain penelitian, jumlah dan karakteristik sampel, serta durasi intervensi yang singkat. Selain itu, penelitian tersebut belum mengkaji keberlanjutan efek afirmasi positif serta belum mengaitkannya dengan aspek psikologis dan asuhan keperawatan berbasis SDKI, SLKI, dan SIKI. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lanjutan dengan

			data dengan uji Wilcoxon.		desain yang lebih kuat dan pendekatan yang lebih komprehensif.”
6	Pengaruh Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Tingkat Ansietas Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Rantau Suli	Oril Ardianto, Faradina Aghadiati	Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif eksperimen semu (quasy experiment) rancangan pre-post test with control group.	secara purposive sampling. Uji statistik dalam penelitian ini menggunakan uji Wilcoxon. Hasil penelitian didapatkan ada pengaruh terapi hipnosis lima jari terhadap tingkat ansietas pada lansia yang mengalami hipertensi pada kelompok intervensi dengan p value = 0,000 (p	Meskipun terapi hipnosis lima jari terbukti dapat menurunkan tingkat ansietas pada lansia penderita hipertensi, penelitian sebelumnya masih memiliki keterbatasan pada desain penelitian, jumlah dan cakupan sampel yang terbatas, serta durasi intervensi yang singkat. Selain itu, penelitian tersebut belum mengkaji dampak jangka panjang dan belum mengaitkan penurunan ansietas dengan parameter klinis hipertensi serta asuhan keperawatan berbasis SDKI, SLKI, dan SIKI. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lanjutan dengan desain yang lebih kuat dan pendekatan yang lebih komprehensif.”
7.	Efektifitas Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Penurunan Cemas Pada Asuhan Keperawatan Pasien Hipertensi Yang Dirawat Di Ruang Arimbi Rst Wijayakusuma Purwokerto	Puska Andriana, Indri Heri Susanti Universitas Harapan Bangsa Purwokerto	Studi ini menggunakan desain studi kasus deskriptif dengan menangani satu pasien hipertensi dengan ansietas	Menunjukkan bahwa hipnosis 5 jari telah terbukti efektif dalam mengurangi ansietas pada pasien hipertensi setelah 1 x 8 jam tindakan.	“Meskipun terapi hipnosis lima jari terbukti efektif dalam menurunkan tingkat ansietas pada pasien hipertensi yang dirawat inap, penelitian sebelumnya masih memiliki keterbatasan pada desain penelitian yang belum kuat, jumlah dan karakteristik sampel yang terbatas, serta evaluasi jangka pendek. Selain itu, penelitian tersebut belum mengaitkan penurunan ansietas dengan luaran

					fisiologis hipertensi dan belum terintegrasi secara optimal dalam asuhan keperawatan berbasis SDKI, SLKI, dan SIKI. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lanjutan dengan desain yang lebih kuat dan pendekatan yang lebih komprehensif.”
8.	Terapi Kombinasi Non Farmakologi untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi	Erna Netty Rossyda, Etty Rekawati, Utami Rachmawati	Studi ini menggunakan metode systematic review dengan mengikuti pedoman PRISMA. Literatur dicari di Scopus, ProQuest, Cochrane, PubMed, Google Scholar, dan Perpustakaan RI; menggunakan kata kunci yang telah ditentukan terkait hipertensi, lansia, dan intervensi non farmakologis.	Hasil studi menunjukkan adanya 6 artikel yang melaporkan bahwa intervensi non-farmakologis efektif untuk menurunkan tekanan darah yaitu berjalan dan latihan kekuatan, konsumsi Saffron yang dikombinasikan dengan latihan ketahanan, relaksasi Benson disertai aroma terapi lavender, konsumsi jus pisang ambon dan jus belimbing manis, relaksasi pernapasan dengan konsumsi bawang putih panggang, serta merendam kaki dalam air hangat dan melakukan relaksasi otot progresif.	“Meskipun terapi kombinasi non-farmakologi terbukti dapat menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi, penelitian sebelumnya masih memiliki keterbatasan pada kejelasan jenis dan dosis intervensi, desain penelitian yang belum kuat, serta durasi evaluasi yang singkat. Selain itu, penelitian tersebut belum mengkaji dampak holistik terhadap aspek psikologis dan kualitas hidup lansia serta belum terintegrasi secara optimal dalam asuhan keperawatan berbasis SDKI, SLKI, dan SIKI. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lanjutan dengan desain yang lebih kuat dan pendekatan yang lebih komprehensif.”
9.	Pengaruh Teknik Afirmasi Terhadap	Indra Frana Jaya KK, M.	Metode penelitian ini menggunakan quasi-	Hasil uji statistik di dapatkan p-value=0,000 yang berarti	Meskipun teknik afirmasi terbukti dapat menurunkan tingkat ansietas pada pasien

Tingkat Cemas Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisis	Agung Akbar, Toto Harto	eksperimen dengan pre dan post test. Analisis data yang digunakan uji t-Test. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah total sampling, jumlah sampel pada penelitian ini 50 responden, penelitian dilakukan dengan cara memberikan kuisioner HARS dengan menggunakan 14 item pertanyaan sebelum dan sesudah di Intervensi dengan teknik Afirmasi.	terdapat perbedaan tingkat cemas sebelum dan sesudah intervensi teknik Afirmasi.	gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis, penelitian sebelumnya masih memiliki keterbatasan pada desain penelitian yang belum kuat, jumlah dan cakupan sampel yang terbatas, serta evaluasi jangka pendek. Selain itu, penelitian tersebut belum mengkaji keberlanjutan efek afirmasi dan belum mengaitkan penurunan ansietas dengan luaran psikososial serta asuhan keperawatan berbasis SDKI, SLKI, dan SIKI. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lanjutan dengan desain yang lebih kuat dan pendekatan yang lebih komprehensif.”
---	-------------------------	---	--	---