

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Hipertensi

2.1.1 Pengertian Hipertensi

Menurut (World Health Organization, 2025) Hipertensi atau tekanan darah tinggi terjadi pada saat pembuluh darah mempunyai tekanan darah sistolik > 140 mmHg serta tekanan darah diastolik > 90 mmHg.

Hipertensi adalah suatu kondisi dimana seseorang mengalami tekanan darah berada diatas batas normal sebagai akibatnya dirasakannya rasa pegal, nyeri, bahkan pingsan. Tekanan darah naik jika sistole mengalami peningkatan, tingginya tekanan darah tergantung pada masing-masing individu yang terkena, tinggi rendah tekanan darah pada batas-batas tertentu, sesuai posisi tubuh, umur, dan taraf stres yang dirasakan (Tambunan, 2021).

Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg serta tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg saat dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit pada keadaan cukup istirahat/tenang. Gejala hipertensi meliputi sakit kepala/ rasa berat pada tengkuk, vertigo, jantung berdebar, gampang lelah, penglihatan kabur, telinga berdenging (tinnitus) dan mimisan (Jayanti, 2024).

2.1.2 Etiologi hipertensi

Tambunan (2021) mengemukakan penyebab hipertensi dibagi dua yaitu:

1. Hipertensi primer (esensial)

hipertensi yang tak diketahui penyebabnya, beberapa faktor resiko yang mempengaruhi seperti usia, jenis kelamin, genetik, merokok, konsumsi garam, konsumsi lemak, aktivitas fisik serta obesitas

2. Hipertensi Sekunder

Hipertensi yang dapat diketahui penyebabnya berupa adanya

kelainan pembuluh darah di ginjal, hipertiroid, serta gangguan pada kelenjar.

2.1.3 Patofisiologi hipertensi

Tekanan darah ditentukan oleh volume sekuncup serta total peripheral resistance. Jika terjadi peningkatan salah satu dari variabel tersebut yang tidak terkompensasi, maka akan menyebabkan munculnya hipertensi. Tubuh mempunyai sistem yang berfungsi mencegah perubahan tekanan darah secara akut yang diakibatkan oleh gangguan sirkulasi serta mempertahankan stabilitas tekanan darah dalam waktu yang cukup lama. Sistem pengendalian tekanan darah sangat kompleks. Pengendalian dimulai dari sistem reaksi cepat seperti refleks kardiovaskular melalui sistem saraf, refleks kemoreseptor, respons iskemia, susunan saraf pusat yang berasal dari atrium, serta arteri pulmonalis otot polos (Abidin (2024)).

Sedangkan sistem pengendalian reaksi lambat melalui perpindahan cairan antara aliran kapiler serta rongga intertisial yang dikontrol oleh hormon angiotensin dan vasopresin. Selanjutnya, sistem poten serta berlangsung dalam jangka panjang yang dipertahankan oleh sistem pengaturan jumlah cairan tubuh yang melibatkan berbagai organ. Mekanisme terjadinya hipertensi adalah melalui terbentuknya angiotensin II dari angiotensin I oleh angiotensin-converting *enzyme* (ACE) (Lamangida (2025)).

ACE memegang peran fisiologis krusial dalam mengelola tekanan darah. Darah mengandung angiotensinogen yang diproduksi di hati. Selanjutnya, oleh hormon, renin (diproduksi oleh ginjal) akan diubah menjadi angiotensin I. ACE yang terletak di paru-paru, angiotensin I dialihkan menjadi angiotensin II. Angiotensin II inilah yang memiliki peran utama dalam menaikkan tekanan darah melalui dua aksi utama. Aksi pertama adalah peningkatan sekresi hormon antidiuretik (ADH) dan rasa haus. ADH diproduksi di hipotalamus (kelenjar pituitari) serta bekerja pada ginjal untuk mengatur osmolalitas dan volume urin. Dengan meningkatnya ADH, sangat sedikit urin yang diekskresikan ke

luar tubuh (antidiuresis), sehingga menjadi pekat dan osmolalitasnya tinggi (Fauziah (2021)).

Untuk mengencerkannya, volume cairan ekstraseluler ditingkatkan dengan menarik cairan dari bagian intraseluler. Sehingga volume darah meningkat, yang pada akhirnya akan meningkatkan tekanan darah. Aksi kedua adalah mengaktifkan pelepasan aldosteron dari korteks adrenal. Aldosteron ialah hormon steroid yang memainkan peran krusial di dalam ginjal. Untuk mengatur volume cairan ekstraseluler, aldosteron akan mengurangi ekskresi NaCl (garam) dengan cara menyerap kembali dari tubulus ginjal. Naiknya konsentrasi NaCl akan diencerkan kembali dengan cara menaikkan volume cairan ekstraseluler yang pada gilirannya akan menaikkan volume dan tekanan darah (Tambunan, 2021).

2.1.4 Tanda dan Gejala Hipertensi

Menurut (Tambunan, 2021) Gejala klinis hipertensi meliputi pusing, mudah tersinggung, suara berdengung di telinga, kesulitan tidur, sesak napas, rasa berat di leher, kelelahan, mata kunang-kunang. Nokturia dan azetoma merupakan beberapa indikator perubahan patologis yang terjadi pada ginjal. Peningkatan frekuensi buang air kecil pada malam hari disebut nokturia, sedangkan azetoma merujuk pada tingginya kadar nitrogen urea darah (BUN) dan kreatinin. Gangguan pembuluh darah yang terlibat dapat menyebabkan stroke dan muncul dalam bentuk paralisis sementara di satu sisi tubuh (hemiplegia), atau masalah serius pada penglihatan dapat disebabkan oleh gangguan pembuluh darah yang terlibat. Pemeriksaan fisik biasanya tidak menunjukkan kelainan selain tekanan darah yang tinggi. Namun, dapat ditemukan perubahan pada retina seperti perdarahan, eksudat, yang merupakan kumpulan cairan, penyempitan pembuluh darah, serta pasus berat edema pupil. Gejala lainnya berupa kemerahan pada wajah, mimisan, dan ketegangan di leher Abidin (2024).

2.1.5 Klasifikasi Hipertensi

Berdasarkan WHO (2023) klasifikasi hipertensi terbagi menjadi lima kategori, yaitu:

Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi WHO

No	Kategori Tekanan Darah	Sistolik (mmHg)	Diastolik (mmHg)
1	Normal	< 130	< 85
2	Normal Tinggi	130–139	85–89
3	Hipertensi Derajat 1 (Ringan)	140–159	90–99
4	Hipertensi Derajat 2 (Sedang)	160–179	100–109
5	Hipertensi Derajat 3 (Berat)	≥ 180	≥ 110
6	Hipertensi Sistolik Terisolasi	≥ 140	< 90

Berdasarkan Kemenkes RI (2023) klasifikasi hipertensi terbagi menjadi lima kategori, yaitu:

Tabel 2.2 Klasifikasi Hipertensi Kemenkes

No	Kategori Tekanan Darah	Sistolik (mmHg)	Diastolik (mmHg)
1	Optimal	< 120	< 80
2	Normal	120–129	80–84
3	Normal Tinggi	130–139	85–89
4	Hipertensi Derajat 1	140–159	90–99
5	Hipertensi Derajat 2	160–179	100–109
6	Hipertensi Derajat 3	≥ 180	≥ 110

Berdasarkan Abidin (2024) klasifikasi hipertensi terbagi menjadi lima kategori, yaitu:

- Tekanan darah normal, yang ditandai dengan nilai tekanan darah sistolik/diastolik 120/80 mmHg.
- Prehipertensi dengan tekanan darah sistolik/diastolik 120-139/80-89 mmHg.
- Hipertensi stadium I memiliki tekanan darah sistolik/diastolik (140-159/90-99) mmHg.
- Hipertensi stadium III memiliki tekanan darah sistolik/diastolik (>180/110) mmHg.

2.1.6 Faktor- faktor Resiko Hipertensi

Menurut Lamangida (2025), terdapat dua kategori faktor yang berkaitan dengan hipertensi, yaitu faktor yang tidak dapat dirubah dan yang dapat dirubah:

1. Faktor yang tidak dapat diubah

a) Riwayat Keluarga

Salah satu faktor penyebab hipertensi yang di luar kendali adalah faktor genetik. Keluarga yang mempunyai latar belakang dengan sejarah hipertensi lebih mungkin mengalami kondisi yang sama dibandingkan dengan mereka yang tidak memiliki riwayat tersebut (Sulistiyan, 2024).

b) Usia

Semakin bertambahnya usia, tekanan darah cenderung meningkat, yang meningkatkan risiko hipertensi. Bertambahnya usia menyebabkan dinding arteri mengalami penebalan yang mengakibatkan penumpukan zat kolagen di jaringan otot, sehingga pembuluh darah secara bertahap menjadi sempit dan kaku (Sulistiyan, 2024).

c) Jenis kelamin

Aspek psikologis, seperti perasaan stress terkait pekerjaan pria, pengangguran, serta perilaku beresiko seperti merokok, dapat berkontribusi terhadap hipertensi berdasarkan jenis kelamin. Di sisi lain, hormon estrogen yang dimiliki wanita memberikan perlindungan dari penyakit jantung sebelum mereka mengalami menopause (Sulistiyan, 2024).

2. Faktor yang dapat diubah

a) Kebiasaan merokok

Orang yang mengkonsumsi lebih dari satu bungkus rokok setiap hari memiliki kemungkinan terdiagnosis hipertensi dua kali lebih tinggi dibandingkan dengan orang yang tidak merokok (Yuswowidodo, 2023).

b) Kurangnya aktivitas fisik dan olahraga

Gaya hidup yang kurang gerak atau sedentary dapat meningkatkan peluang menghadapi, cenderung berhubungan dengan kenaikan berat badan. Individu yang tidak cukup berolahraga juga memiliki detak jantung yang cenderung lebih cepat, sehingga jantung harus bekerja lebih keras untuk setiap kali kontraksi (Sulistiyani, 2024).

c) Kegemukan

Kegemukan merupakan kondisi di mana asupan kalori tidak seimbang dengan jumlah lemak yang tertimbun dalam tubuh. Sebagai akibatnya, lemak menjadi aktif dan meningkatkan beban kerja jantung. Kegemukan membuat tubuh memerlukan lebih banyak darah untuk mendistribusikan oksigen ke seluruh jaringan. Volume darah yang semakin meningkat menyebabkan tekanan darah naik, yang memaksa jantung bekerja lebih keras dalam mengalirkan oksigen ke jaringan tubuh (Sulistiyani, 2024).

d) Konsumsi garam berlebihan

Mengonsumsi garam dalam jumlah besar dapat menyebabkan pembuluh darah yang menyerap natrium menahan air, yang pada gilirannya meningkatkan volume darah dan akhirnya meningkatkan tekanan darah. Asupan garam berlebihan memiliki potensi menaikkan tekanan darah. Hal ini terjadi karena natrium yang terdapat dalam garam menarik cairan dari luar sel, dan cairan yang tertahan ini tidak dapat dikeluarkan, sehingga mengakibatkan tekanan darah yang lebih tinggi (Sulistiyani, 2024).

e) Konsumsi alkohol dan kafein secara berlebihan

Alkohol mampu memicu terjadinya hipertensi atau memperparah gejala yang ada. Konsumsi alkohol dapat menyebabkan penyempitan serta kontribusi pada masalah Kesehatan lainnya pada pembuluh darah dan organ lainnya (Fauziah (2021)

2.1.7 Penatalaksanaan Hipertensi

Menurut Fauziah (2021) Pengelolaan hipertensi terbagi menjadi

dua kategori, yaitu pengobatan secara farmakologi dan nonfarmakologi. Berikut cara-cara untuk menangani hipertensi:

1. Pengelolaan Farmakologis

- a) Diuretik (lasix) digunakan untuk mengurangi volume cairan dalam tubuh serta meningkatkan kerja jantung.
- b) Penghambat saluran kalsium yang berfungsi mencegah penyempitan pada pembuluh darah Penghambat beta reseptor yang membatasi efek adrenalin.
- c) Obat-obatan yang dapat memperlebar memperluas pembuluh darah dan merelaksasi otot-otot pada dinding pembuluh darah meenjadi lebih longgar.

d) Pengelolaan non farmakologis

Pendekatan non farmakologi merupakan metode terapi yang tidak melibatkan penggunaan obat. Beberapa pengelolaan non farmakologi yang bisa diterapkan dengan modifikasi gaya hidup, seperti.

- a) Pola makan sehat
Mengonsumsi makanan dengan kandungan garam dan lemak yang rendah.
- b) Menjaga Berat Badan Ideal
Kelebihan berat badan dapat memperbesar kemungkinan terkena hipertensi. Mengurangi berat badan dengan pola makan yang sehat dan aktivitas fisik dapat membantu menurunkan tekanan darah.
- c) Aktivitas fisik
Aktivitas fisik yang teratur seperti berjalan, jogging, berlari ringan, atau bersepeda secara teratur dapat membantu menekan tekanan darah. Disarankan untuk berolahraga minimal 30 menit setiap hari.
- d) Pengelolaan Stres
Stres yang berlebihan dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah.
- e) Mengurangi Konsumsi Alkohol dan kebiasaan Merokok

Penggunaan alkohol berlebihan dan merokok dapat meningkatkan tekanan darah.

2.1.8 Hubungan Hipertensi dan ansietas

Ansietas Adalah kondisi emosional yang tidak menyenangkan disertai oleh reaksi sensasi fisik yang mengingatkan individu tentang potensi ancaman di masa depan (Wijaya, 2023).

Ketika seseorang merasakan ansietas, bagian hipotalamus akan mengaktifkan kelenjar pituitary yang kemudian memproduksi hormon adrenokortikotropid (ACTH). Hormon ini akan merangsang kelenjar adrenal untuk mengeluarkan hormon-hormon stres seperti epinefrin, norepinefrin dan kortisol. Meningkatnya aktivitas sistim saraf simpatik ini berkontribusi pada peningkatan denyut jantung dan resistensi pembuluh darah, sehingga menyebabkan tekanan darah menjadi lebih tinggi (Wijaya, 2023). Disaat mengalami ansietas, kadar hormon adrenalin akan melonjak yang menyebabkan jantung berfungsi lebih cepat dalam memompa darah, sehingga tekanan darah menjadi meningkat (Yuswowidodo, 2023).

2.2 Ansietas

2.2.1 Pengertian Ansietas

Amiruddin pada tahun 2023, menjelaskan bahwa ansietas adalah emosi subjektif yang mengakibatkan ketegangan mental biasanya muncul sebagai reaksi dari ketidak mampuan untuk mengatasi ketidak amanan. Perasaan yang tidak stabil ini umumnya tidak menyenangkan dan pada akhirnya dapat memicu perubahan psikologis dan fisiologis.

Fadhilah (2024) menjelaskan bahwa gangguan ansietas merupakan keadaan ansietas yang berlebihan disertai dengan respons perilaku yang tidak nyaman dan sulit dikendalikan terhadap hal-hal sesuatu yang tidak pasti. Sementara itu menurut World Health Organization (WHO) mendefinisikan gangguan ansietas sebagai gangguan kesehatan mental dengan prevalensi yang dapat mengancam kesehatan (Damaiyanti, 2023). Dari berbagai definisi ansietas yang telah

disebutkan dapat dipahami bahwa ansietas Adalah rasa khawatir, takut, atau gelisah yang muncul ketika individu menghadapi situasi yang dianggap menakutkan atau tidak pasti, terutama yang berkaitan dengan peristiwa di masa depan. Ansietas bukanlah hanya emosi sementara, tetapi juga dapat menjadi pengalaman subyektif yang menyakitkan, membuat seseorang merasa atau mengalami emosional. Ansietas berfungsi sebagai respon alami tubuh terhadap keadaan yang dirasa berisiko atau mengancam. Namun, ketika ansietas tersebut menjadi berlebihan dan terus-menerus, sebagaimana yang diuraikan oleh Fadhilah (2024) hal ini dapat berlanjut menjadi ansietas yang merusak kualitas hidup. Dalam konteks ini, ansietas tidak hanya bersifat sementara, tetapi berpotensi menjadi ansietas kronis yang mengganggu kesejahteraan psikologis individu.

Sementara itu, jika merujuk pada WHO (2025), ansietas yang berlebihan dan tidak terkontrol bisa menjadi isu kesehatan mental yang cukup serius dan memerlukan mendapatkan perhatian khusus. Maka dari itu, penting untuk memahami ansietas dengan pandangan yang lebih luas, baik sebagai reaksi wajar terhadap tekanan atau ancaman, maupun sebagai gangguan yang memerlukan penanganan khusus. Menjaga keseimbangan dalam merespons ansietas Adalah hal yang krusial agar tidak mengganggu aktivitas sehari-hari.

2.2.2 Tanda dan Gejala Ansietas

Gejala ansietas yang dialami seseorang berbeda-beda bergantung pada keadaan masing-masing individu. Secara umum, menurut Anggraini (2022):

1. Gejala Psikologis mencakup perasaan ansietas, perasaan negatif, ketakutan terhadap pikiran sendiri, mudah tersinggung, merasakan ketegangan, merasa tidak nyaman, gelisah dan mudah terkejut.
2. Kesulitan tidur dan pengalaman mimpi buruk.
3. Gangguan dalam menjaga fokus dan ingatan
4. Gejala somatik yang melibatkan rasa nyeri pada otot dan tulang, detak jantung yang cepat, kesulitan bernapas, masalah pencernaan,

pusing, gangguan system perkemihan, tangan terasa dingin serta lembab dan lain sebagian.

2.2.3 Faktor- faktor Penyebab Ansietas

Berdasarkan A. Anggraini (2024) terdapat sejumlah elemen yang berkontribusi terhadap timbulnya ansietas:

1. Elemen Internal (jenis kelamin, usia, latar belakang pendidikan dan pengalaman dalam bidang medis)
2. Elemen Eksternal (kondisi kesehatan, akses terhadap informasi, komunikasi pelayanan terapeutik dan lingkungan).

2.2.4 Klasifikasi Ansietas

Menurut Yuswowidodo (2023) tingkat ansietas dapat dikategorikan sebagai berikut:

1. Ansietas Ringan

Ansietas yang ringan sangat berkaitan dengan kehidupan sehari-hari, kondisi ini membuat lebih waspada dan meningkatkan cara padangnya, serta memungkinkan mereka untuk. Mengatasi masalah dengan baik dan mendukung kemampuan belajar. Reaksi fisiologi ditandai dengan perasaan gelisah dan kesulitan tidur. Namun dalam keadaan ini, kondisi tersebut bisa mendorong proses belajar dan memicu pertumbuhan serta kreativitas.

2. Ansietas Sedang

Pada tingkat ansietas yang sedang, individu mampu memusatkan perhatian pada hal-hal yang penting sambil mengabaikan aspek yang lain, berkat kemampuan alami mereka untuk bersabar. Ansietas pada tingkat ini dapat beresiko merusak persepsi individu.

3. Ansietas Berat

Ansietas berat dapat mengganggu cara pandang individu. Mereka cenderung berfokus pada hal-hal yang sangat dan rinci serta tidak dapat memikirkan hal-hal lain. Dalam situasi ini, individu membutuhkan banyak ruang untuk berfokus pada subjek ini.

4. Panik / Ansietas sangat berat

Ansietas jenis ini berkaitan dengan getaran, ketakutan, dan

keterkejutan. Individu meraskan hilangnya kontrol, sehingga mereka tidak mampu menyelesaikan tugas, bahkan dengan panduan sekalipun. Ansietas ini dapat menyebabkan kebingungan dalam proses berpikir dan meningkatkan aktivitas fisik, mengurangi kemampuan untuk berinteraksi dengan orang lain, persepsi yang menyimpang, dan hilangnya pemikiran yang rasional.

2.2.5 Penatalaksanaan Ansietas

Menurut Yuswowidodo (2023) pengelolaan ansietas pada fase pencegahan dan pengobatan memerlukan suatu metode pendekatan yang bersifat menyeluruh, yaitu mencakup aspek fisik (somatic), psikologis atau psikiatri, psikososial serta psikoreligius. Berikut Adalah rinciannya:

1. Upaya untuk memperkuat ketahanan terhadap stress, dilakukan dengan cara:
 - a. Mengonsumsi makanan yang bergizi dan seimbang
 - b. Mendapatkan tidur yang cukup
 - c. Melakukan aktivitas fisik
 - d. Menghindari merokok
 - e. Menghindari konsumsi alkohol
2. Terapi Psikofarmaka
Terapi psikofarmaka melibatkan pengobatan herbal yang dapat mempengaruhi fungsi dari gangguan neuro-tranmitter. Salah satu jenis pengobatan psikofarmaka yang umumnya digunakan adalah obat anti ansietas (anxiolytic), yaitu seperti diazepam, clobazam, bromazepam, lorazepam, buspirone HCI, meprobamate dan alprazolam.
3. Terapi Somatic
Terapi somatic bertujuan untuk mengatasi gejala atau keluhan fisik yang umumnya diakibatkan oleh stres, ansietas dan depresi yang berkepanjangan. Dalam hal ini dapat diberikan obat antidepresan yang difokuskan pada bagian tubuh yang mengalami gangguan.
4. Psikoterapi
Psikoterapi diberikan berdasarkan kebutuhan masing-masing individu yang meliputi:

- a. Psikoterapi suportif yang bertujuan untuk memberikan dorongan, motivasi dan semangat sehingga individu tidak merasakan putus asa serta memperoleh kepercayaan diri.
 - b. Psikoterapi re-edukatif, yaitu tindakan untuk memberikan pendidikan ulang dan koreksi bila nilai bahwa ketidakmampuan mengatasi ansietas.
 - c. Psikoterapi re-konstruktif, yang berfungsi untuk memperbaiki kembali kepribadian yang telah terganggu akibat stres.
 - d. Psikoterapi kognitif, berkaitan dengan kemampuan untuk berpikir secara rasional, fokus dan daya ingat.
 - e. Psikoterapi psiko-dinamik, yang bertujuan menganalisis dan menjelaskan proses dinamika mental untuk memahami mengapa seseorang tidak dapat mengatasi stres psikososial sehingga mengalami ansietas.
 - f. Psikoterapi keluarga, untuk menjadikan keluarga bukan menjadi faktor penyebab masalah melainkan sebagai penyokong dalam proses penyembuhan.
 - g. Psikoterapi dengan mengaplikasikan beberapa teknik seperti teknik relaksasi, distraksi, relaksasi otot progresif, hipnotis lima jari dan terapi spiritual.
5. Terapi Psikoregius
- Untuk memperkuat keyakinan seseorang yang berkaitan dengan ketahanan dan daya tahan dalam menghadapi berbagai tantangan hidup yang merupakan stres psikososial.

2.3 Hipnotis Lima Jari

2.3.1 Pengertian Hipnotis Lima Jari

Terapi hipnosis lima jari merupakan suatu teknik yang menggunakan lima jari tangan untuk membantu klien dalam mengubah perspektif terhadap ansietas, tekanan, ketegangan, dan rasa takut. Selama terapi ini, klien akan menerima sugesti yang disampaikan pada alam bawah sadar saat berada dalam kondisi santai, sambil menggerakkan jari-jari sesuai dengan arahan yang diberikan (Mawarti, 2021).

Hipnotis lima jari dapat diartikan sebagai sesuatu metode ketenangan yang memanfaatkan pola pikir. Proses awal biasanya dimulai dengan teknik relaksasi dimana klien diminta untuk berbarah-lahan menutup mata sambil menarik napas dalam secara bertahap untuk merasakan relaks. Setelah itu, klien diminta untuk merilekskan pikirannya, hingga beban pikiran yang sedang dirasakan dapat hilang dan klien dapat berfokus pada gambaran yang dipikirkan, kemudian diminta untuk mengisi pikiran mereka dengan visualisasi yang menyenangkan dan membawa kebahagiaan (Sinta Sintiawati, 2024).

Oleh karena itu, terapi hipnosis lima jari menjadi metode relaksasi yang ampuh, di mana fokus pikiran dialihkan kepada hal-hal yang positif, untuk mengurangi ansietas, ketegangan, dan rasa takut. Hipnosis lima jari berpotensi menurunkan tingkat ansietas. Terapi ini termasuk dalam kategori terapi komplementer yang mudah diimplementasikan, terjangkau, dan dapat dilakukan di berbagai lokasi. Keunggulan lain dari hipnosis lima jari adalah kemampuannya untuk memberikan rasa tenang dan relaksasi yang mendalam.

2.3.2 Manfaat Hipnotis Lima jari

Hipnotis lima jari menawarkan keuntungan yang berarti dalam mengatasi ansietas. Metode ini dirancang untuk mendorong proses kesadaran secara sukarela, dengan maksud untuk memengaruhi cara pikiran, sudut pandang, perilaku, dan pengalaman seseorang (Permata, 2023).

Keuntungan dari pelatihan hipnotis lima Jari adalah untuk membantu klien mengubah cara pandang terhadap ansietas, tekanan, ketegangan, dan ketakutan. Dalam sesi terapi ini, klien akan menerima sugesti yang disampaikan di ambang bawah sadar ketika klien berada dalam keadaan rileks (Sinta Sintiawati, 2024).

2.3.3 Cara Kerja Hipnotis Lima jari

Proses hipnotis dengan lima jari ini dapat dilakukan dalam waktu kurang lebih 10-20 menit saat tubuh dalam keadaan tenang dan

fokus. Pertama anda perlu menyentuh jari telunjuk menggunakan ibu jari, sambil membayangkan diri anda dalam keadaan sehat. Pada langkah kedua, sentuh jari tengah dengan ibu jari dan visualisasikan diri anda dikelilingi oleh orang-orang yang anda cintai. Langkah ketiga, sentuh jari manis dengan ibu jari dan ingatlah prestasi yang pernah diraih, sehingga anda merasa berharga bagi keluarga dan orang-orang disekitar. Selanjutnya langkah keempat, sentuh jari kelingking dengan ibu jari dan bayangkan tempat terindah yang sempat anda kunjungi. Setelah selesai, tarik napas dalam melalui hidung dan hembuskan perlahan-lahan melalui mulut menurut (Sulistiyani, 2024).

2.3.4 Prosedure Hipnotis Lima Jari

1. Tahap Pra Interaksi

Melihat data tingkat ansietas klien

2. Tahap Orientasi

- a. Memberikan salam dan menyapa nama klien Memperkenalkan diri
- b. Menanyakan perasaan klien hari ini
- c. Menanyakan cara yang biasa digunakan agar rileks
- d. Menjelaskan tujuan dan prosedur
- e. Menanyakan persetujuan dan kesiapan klien

3. Tahap Kerja

- a. Mengatur posisi yang nyaman dan tenang menurut klien sesuai dengan kondisi klien (duduk/berbaring)
- b. Mengatur lingkungan yang nyaman dan tenang Meminta klien untuk tarik nafas dalam terlebih dahulu sampai klien benar-benar nyaman Meminta klien untuk memejamkan kedua matanya
- c. Meminta klien menyatukan ibu jari dengan jari telunjuk, bayangkan kondisi saat sehat,
- d. Meminta klien menyatukan ibu jari dengan jari tengah, bayangkan bawa klien berada di tengahnya orang yang disayangi sehingga klien benar-benar merasa bahagia,

- e. Selanjutnya meminta klien menyatukan ibu jari dengan jari manis, bayangkan prestasi yang pernah klien capai sehingga klien merasa berharga bagi keluarga dan orang lain,
- f. Meminta klien menyatukan ibu jari dengan jari kelingking, bayangkan tempat terindah yang pernah klien kunjungi sehingga klien merasakan kembali situasi yang bahagia itu.
- g. Meminta klien sekarang untuk tarik nafas, hembuskan pelan pelan melalui mulut sebanyak 2 kali sambil meminta klien untuk membuka matanya pelan-pelan.

4. Tahap Terminasi

- a. Evaluasi perasaan klien setelah dilakukan tindakan Meminta klien untuk menyebutkan langkah-langkah hipnotis lima jari
- b. Memberikan reinforcement positif kepada klien Rencana tindak lanjut (kontrak waktu, tempat, tanggal)
- c. Berpamitan dengan klien
- d. Mengisi dalam lembar observasi kegiatan klien

Sumber: Susanti, 2024.

2.4 Afirmasi Positif

2.4.1 Defenisi Afirmasi Positif

Afirmasi Adalah istilah yang berasal dari bahasa inggris (affirmation) yang berarti penegasan atau penguatan. Afirmasi atau penegasan adalah suatu ungkapan penerimaan yang dapat diterapkan pada diri sendiri dengan kebebasan keseluruhan, kemakmuran dan kedamaian. Afirmasi terdiri dari rangkaian kalimat positif yang susun sehingga membentuk ungkapan yang dapat memberikan semangat positif bagi individu.

Afirmasi yang sangat ampuh bisa sangat bermanfaat dan hamper dapat digunakan semua orang untuk mencapai tujuan mereka dan mewujudkan keinginannya (Budiarto, 2022). Pernyaan positif dalam afirmasi yang digunakan untuk melawan pikiran negatif. Melakukan afirmasi positif secara rutin dapat membantu mengurangi hal-hal negatif dan membantu melihat diri dengan pandangan yang lebih baik (Jaya KK, 2023).

Pendapat ini sejalan dengan yang disampaikan oleh Rahmawati (2024) yang menegaskan bahwa melalui afirmasi diri seseorang dapat berpikir positif tentang dirinya sendiri sehingga lebih optimis dan percaya diri ketika menghadapi masalah. Dengan memanfaatkan afirmasi diri, seseorang dapat mengubah pandangan negatif tentang diri sendiri menjadi pandangan yang lebih positif, menggali potensi terbaik dalam diri sendiri, dan merasa lebih siap untuk menghadapi setiap masalah yang muncul.

2.4.2 Tujuan Afirmasi Positif

Afirmasi positif dianggap mampu untuk mengubah pikiran negatif menjadi pikiran yang positif sehingga tercapainya tujuan yang realistis dalam hidupnya serta mampu mengontrol ansietas dengan pengendalian situasi yang dapat dilakukan sendiri. Hal ini juga sejalan dengan yang dikemukakan Setiyani (2024) mengenai afirmasi positif yang sangat berperan dalam mereduksi tekanan dan sebagai sebuah strategi koping yang efektif bagi individu. Self affirmation juga dapat meminimalisir pikiran pesimis atau ansietas yang dirasa karena khawatir usianya tidak lama lagi. Afirmasi positif pula meningkatkan koping maladaptif menjadi koping adaptif. Afirmasi positif ditujukan agar manusia mampu mengelolah alam bawah sadar (Sitepu, 2022).

2.4.3 Prosedur Pelaksanaan Afirmasi Positif

Teori Self-affirmation Steele adalah metode dengan mengatur napas dalam dan mengulang kalimat positif sederhana yang bisa meningkatkan rasa percaya diri serta menghindari penggunaan kata "tidak". Cara ini dilakukan dalam 6 tahap yang dirancang secara teratur dan terprogram, bertujuan untuk memperkuat integritas diri serta menciptakan suasana tenang dan perasaan yang nyaman. Pasien diminta untuk merefleksikan apa yang diinginkan lalu menuliskannya pada selembar kertas sebagai bagian dari relaksasi afirmasi positif yang pertama. Selanjutnya, pasien diminta untuk menutup mata, mengambil napas dalam, dan mengucapkan kalimat yang telah ditulis dengan frekuensi dua kali dalam jangka waktu tiga menit (Jaya KK, 2023). Jaya KK, 2023 menyatakan prosedur pelaksanaan teknik afirmasi positif adalah sebagai berikut:

1. Memberitahukan kepada klien mengenai tujuan dan langkah- langkah yang akan dilakukan
2. Memastikan klien bersedia dan membuat kontrak yang jelas.
3. Mengajak klien untuk menentukan posisi yang nyaman.
4. Mengajarkan klien cara latihan pernapasan dalam dan meminta agar klien melakukan secara mandiri, sambil menyarankan agar santai dan melepaskan ketegangan yang ada.
5. Berfokuslah pada apa yang anda inginkan Jika ingin pasien menghentikan pikiran negatif pasien, maka jangan membuat pasien untuk mengatakan “saya mau berhenti berpikir negatif” karena kata kalimat tersebut akan membuat pasien berfokus pada perilaku yang ingin dia hindari. Jika pasien terus menerus memikirkan cara agar berhenti berpikir negatif, maka pasien akan cenderung makin menikmati dalam hal ini. Maka dari itu haruslah berfokus pada apa yang diinginkan dengan mengatakan “Setiap napas yang saya ambil membuat saya semakin tenang. Saya mampu menghadapi segala situasi dengan pikiran yang jernih.
6. Gunakan waktu sekarang saat melakukan teknik ini hindari kata atau kalimat yang itu untuk masa depan, namun gunakanlah kata atau kalimat dimana hal itu menunjukkan waktu sekarang, misalnya “Saya bersyukur atas tubuh saya yang terus membaik. Hari ini saya memilih untuk tenang dan bahagia”
7. Gunakanlah kata maupun kalimat yang positif Dalam membuat sebuah kalimat afirmasi positif haruslah tersusun dalam bentuk sebuah pernyataan yang positif, hindarilah kata yang menggunakan sebuah pernyataan yang negatif, contoh “Tubuh saya semakin rileks dan nyaman. Tekanan darah saya stabil dan terkendali. Kata dalam bentuk negatif memiliki efek yang sangat penting sekali saat merumuskan kalimat afirmasi.
8. Ajak pasien untuk mengucapkan kembali kalimat afirmasi sebanyak tiga kali setelah menulis.
9. Berdasarkan hal tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa hal yang perlu

diperhatikan saat menggunakan terapi self affirmation yaitu harus menggunakan bahasa yang positif, jujur, serta tidak membohongi diri sendiri.

10. Sarankan agar pasien menjadwalkan kegiatan harian dengan mengulangi kalimat afirmasi tiga hingga lima kali sebelum tidur di malam hari.
11. Terapi dilakukan selama empat sesi, masing-masing berlangsung selama 20 hingga 30 menit.

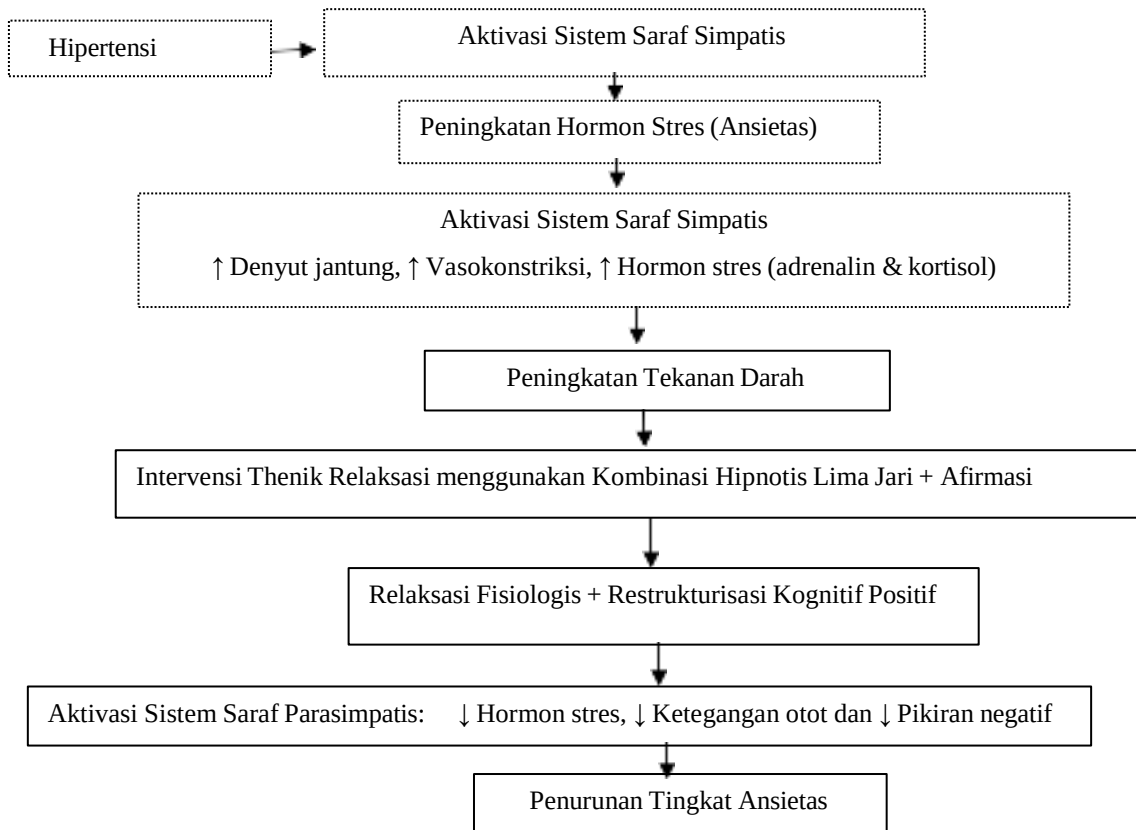
2.5 Hubungan Antara Hipnotis Lima Jari Dan Afirmasi Positif

Terdapat hubungan yang signifikan antara hipnotis lima jari dan afirmasi positif terhadap penurunan tingkat ansietas pada pasien hipertensi. Hipnotis lima jari berperan dalam menciptakan relaksasi fisiologis melalui penurunan aktivitas saraf simpatis, sedangkan afirmasi positif berkontribusi dalam memperbaiki pola pikir dan respon emosional pasien. Kombinasi keduanya memberikan efek sinergis yang efektif dalam menurunkan kecemasan serta mendukung pengelolaan hipertensi secara holistik (Khairunnisa, 2025).

Pelaksanaan Afirmasi positif dan hipnotis 5 jari merupakan dua teknik yang sering dikombinasikan untuk membantu lansia mengatasi berbagai masalah, seperti kecemasan, stres, dan gangguan tidur. Kedua teknik ini bekerja sama untuk mengubah pola pikir negatif menjadi positif, sehingga meningkatkan kualitas hidup lansia. Pelatihan afirmasi positif dan hipnotis 5 jari pada lansia yang telah dilaksanakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah menghasilkan bahwa dari 52 lansia 80 % merasakan manfaatnya. Praktek afirmasi positif dan hipnotis 5 mudah diikuti dan bisa dilakukan sendiri di rumah. Tingkat pengetahuan lansia 70 % juga meningkat sehingga terangsang untuk mengetahui tindakan yang lain untuk bisa menurunkan kecemasan atau gangguan psikososial (Windiarti, 2024).

Penggabungan afirmasi positif dan hipnosis 5 jari merupakan sebuah pendekatan yang sangat efektif untuk mencapai perubahan positif dalam diri. Kedua teknik ini saling melengkapi dan dapat memberikan hasil yang sinergis (Windiarti, 2024).

2.6 Kerangka Teori



Gambar 2.1 Kerangka Teori (Windiarti, 2024)

2.7 Kerangka Konsep

Konseptual merupakan hasil penggabungan beberapa konsep yang berkaitan untuk menjelaskan dan memberikan pemahaman yang lebih luas tentang fenomena yang diteliti. (Putri, 2024)



Gambar 2.2 Kerangka Konsep

Keterangan :

-----> : Tidak di teliti

————> : Di Teliti

2.8 Hipotesis Penelitian

H1: 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.

H0: Tidak 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