

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Gambaran Umum Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Radabata yang merupakan salah satu fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama di wilayah Kabupaten Ngada, Provinsi Nusa Tenggara Timur. Puskesmas ini berperan dalam memberikan pelayanan kesehatan kepada masyarakat melalui upaya promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif. Secara geografis, Puskesmas Radabata berada di wilayah Kecamatan Golewa dengan lokasi yang cukup strategis dan mudah dijangkau oleh masyarakat. Wilayah kerja puskesmas mencakup delapan desa. Wilayah kerjanya mencakup delapan desa dengan jumlah penduduk sekitar 7.049 jiwa dari 1.670 kepala keluarga.

Puskesmas Radabata memiliki berbagai layanan kesehatan seperti pelayanan umum, KIA, imunisasi, poli gizi, laboratorium, pelayanan lansia, serta program pengendalian penyakit menular dan tidak menular. Pelayanan didukung oleh tenaga kesehatan yang terdiri dari dokter, perawat, bidan, tenaga gizi, tenaga laboratorium, dan tenaga kesehatan lainnya. Selain pelayanan di dalam gedung, kegiatan juga dilakukan melalui posyandu, penyuluhan kesehatan, dan kunjungan rumah. Pemilihan lokasi penelitian didasarkan pada kesesuaian dengan fokus penelitian serta ketersediaan data dan responden yang mendukung penelitian.

4.1.2 Karakteristik Responden

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	Kelompok Intervensi (30)	Kelompok Kontrol (30)
	Frekuensi (%)	Frekuensi (%)
Usia		
18-25	1 (3.3)	0
26-45	10 (33.3)	8 (26.7)
46-65	11 (36.7)	16 (53.3)
>65	8 (26.7)	6 (20.0)

Jenis Kelamin		
Laki-laki	17 (56.7)	13 (43.3)
Perempuan	13 (43.3)	17 (56.7)
Tingkat Pendidikan		
SD	8 (26.7)	15 (50.0)
SMP	18 (60.0)	13 (43.3)
SMA	3 (10.0)	0
Perguruan Tinggi	1 (3.3)	2 (6.7)

Berdasarkan hasil analisis karakteristik responden pada Tabel 4.1, diketahui bahwa mayoritas responden pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol berada pada rentang usia 46–65 tahun. Pada kelompok intervensi terdapat 11 responden (36,7%), sedangkan pada kelompok kontrol terdapat 16 responden (53,3%). Kelompok usia 18–25 tahun merupakan kelompok usia dengan jumlah responden paling sedikit, yaitu 1 responden (3,3%) pada kelompok intervensi dan tidak terdapat responden pada kelompok kontrol. Responden usia >65 tahun berjumlah 8 orang (26,7%) pada kelompok intervensi dan 6 orang (20,0%) pada kelompok kontrol, sedangkan responden usia 26–45 tahun berjumlah 10 orang (33,3%) pada kelompok intervensi dan 8 orang (26,7%) pada kelompok kontrol.

Karakteristik jenis kelamin menunjukkan bahwa mayoritas responden pada kelompok intervensi berjenis kelamin laki-laki, yaitu sebanyak 17 responden (56,7%), sedangkan perempuan sebanyak 13 responden (43,3%). Sebaliknya, pada kelompok kontrol mayoritas responden berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 17 responden (56,7%), sedangkan laki-laki sebanyak 13 responden (43,3%).

Berdasarkan tingkat pendidikan, mayoritas responden pada kelompok intervensi memiliki pendidikan terakhir SMP, yaitu sebanyak 18 responden (60,0%), diikuti SD sebanyak 8 responden (26,7%), SMA sebanyak 3 responden (10,0%), dan perguruan tinggi sebanyak 1 responden (3,3%). Pada kelompok kontrol, mayoritas responden juga memiliki pendidikan terakhir SMP, yaitu sebanyak 13 responden (43,3%), diikuti SD sebanyak 15 responden (50,0%), dan perguruan tinggi sebanyak 2 responden (6,7%). Tidak terdapat responden dengan tingkat pendidikan SMA pada kelompok kontrol.

Secara umum, karakteristik responden pada kedua kelompok menunjukkan distribusi yang relatif serupa, dengan mayoritas responden berada pada kelompok usia 46–65 tahun dan memiliki tingkat pendidikan SMP.

4.1.3 Tingkat ansietas sebelum intervensi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol

Tabel 4.2 Distribusi Tingkat ansietas sebelum intervensi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol

Tingkat Ansietas	Kelompok Intervensi (30) Frekuensi (%)	Kelompok Kontrol (30) Frekuensi (%)
Tidak Ansietas	0	
Ansietas Ringan	0	0
Ansietas Sedang	8(26.7)	7 (23.3)
Ansietas Berat	22(73.3)	23 (76.7)
Ansietas Sangat Berat	0	0

Berdasarkan Tabel 4.2, diketahui bahwa sebelum diberikan intervensi, sebagian besar responden pada kedua kelompok mengalami ansietas berat. Pada kelompok intervensi terdapat 22 responden (73,3%) yang mengalami ansietas berat dan 8 responden (26,7%) mengalami ansietas sedang. Sementara itu, pada kelompok kontrol terdapat 23 responden (76,7%) yang mengalami ansietas berat dan 7 responden (23,3%) mengalami ansietas sedang.

Tidak terdapat responden yang mengalami kategori tidak ansietas, ansietas ringan, maupun ansietas sangat berat baik pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebelum pemberian intervensi, tingkat ansietas responden pada kedua kelompok didominasi oleh kategori ansietas berat. Secara umum, distribusi tingkat ansietas sebelum intervensi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol relatif serupa, dimana mayoritas responden berada pada kategori ansietas berat. Kondisi ini menunjukkan bahwa kedua kelompok memiliki tingkat ansietas awal yang hampir sama sebelum dilakukan perlakuan penelitian.

4.1.4 Tingkat ansietas sesudah intervensi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol

Tabel 4.3 Distribusi Tingkat ansietas sesudah intervensi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol

Tingkat Ansietas	Kelompok Intervensi (30)	Kelompok Kontrol (30)
	Frekuensi (%)	Frekuensi (%)
Tidak Ansietas	6 (20)	0
Ansietas Ringan	24 (80)	0
Ansietas Sedang	0	8 (26.7)
Ansietas Berat	0	22 (73.3)
Ansietas Sangat Berat	0	0

Berdasarkan Tabel 4.3, diketahui bahwa setelah diberikan intervensi teknik relaksasi menggunakan kombinasi hipnotis lima jari dan afirmasi positif, terjadi perubahan tingkat ansietas pada kelompok intervensi. Sebagian besar responden berada pada kategori ansietas ringan, yaitu sebanyak 24 responden (80,0%), sedangkan 6 responden (20,0%) tidak mengalami ansietas. Tidak terdapat responden yang mengalami ansietas sedang, ansietas berat, maupun ansietas sangat berat pada kelompok intervensi setelah diberikan intervensi. Sementara itu, pada kelompok kontrol tidak terjadi perubahan distribusi tingkat ansietas yang berarti. Mayoritas responden tetap berada pada kategori ansietas berat sebanyak 22 responden (73,3%), sedangkan 8 responden (26,7%) berada pada kategori ansietas sedang. Tidak terdapat responden yang termasuk dalam kategori tidak ansietas, ansietas ringan, maupun ansietas sangat berat.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa setelah pemberian intervensi teknik relaksasi menggunakan kombinasi hipnotis lima jari dan afirmasi positif, tingkat ansietas pada kelompok intervensi mengalami penurunan yang signifikan dari kategori ansietas berat menjadi ansietas ringan bahkan tidak ansietas. Sebaliknya, pada kelompok kontrol distribusi tingkat ansietas relatif tidak mengalami perubahan, dimana sebagian besar responden tetap berada pada kategori ansietas berat. Temuan ini mengindikasikan bahwa intervensi yang diberikan berpotensi efektif dalam menurunkan tingkat ansietas pada pasien hipertensi.

4.1.5 Pengaruh Teknik Relaksasi Menggunakan Kombinasi Hipnotis Lima Jari dan Afirmasi Positif terhadap Tingkat Ansietas Pasien Hipertensi

Tabel 4.4 Distribusi Teknik Relaksasi Menggunakan Kombinasi Hipnotis Lima Jari dan Afirmasi Positif terhadap Tingkat Ansietas Pasien Hipertensi

Pada Kelompok Intervensi		
	Kelompok Intervensi	Kelompok Kontrol
	p-value (Asymp.Sig. 2-tailed)	p-value (Asymp.Sig. 2-tailed)
Tingkat Ansietas	0.00	0.317

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon pada Tabel 4.4, diperoleh nilai p-value = 0,000 pada kelompok intervensi. Karena nilai $p < 0,05$, maka terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat ansietas sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi menggunakan kombinasi hipnotis lima jari dan afirmasi positif. Hasil ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan efektif dalam menurunkan tingkat ansietas pada pasien hipertensi.

Sementara itu, pada kelompok kontrol diperoleh nilai p-value = 0,317. Karena nilai $p > 0,05$, maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat ansietas sebelum dan sesudah pengamatan pada kelompok kontrol. Hal ini menunjukkan bahwa tanpa pemberian teknik relaksasi menggunakan kombinasi hipnotis lima jari dan afirmasi positif, tingkat ansietas pasien hipertensi tidak mengalami perubahan yang bermakna.

Variabel	Mann-Whitney U	Z	p-value
Post-Test	0,000	-7,078	0,000

Berdasarkan hasil uji Mann-Whitney pada Tabel 4.5 diperoleh nilai p-value = 0,000 ($p < 0,05$), sehingga H_a diterima dan H_0 ditolak. Hal ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan pada nilai post-test antara kelompok yang dibandingkan setelah diberikan teknik relaksasi kombinasi hipnotis lima jari dan afirmasi positif. Nilai Mann-Whitney U = 0,000 dan Z = -7,078 menunjukkan adanya perbedaan yang kuat antara kedua kelompok penelitian. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa intervensi yang diberikan efektif dalam menurunkan tingkat ansietas pada pasien hipertensi.

4.2 Pembahasan

4.2.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin dan Pendidikan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden pada kelompok intervensi berada pada rentang usia 46–65 tahun sebanyak 11 responden (36,7%), sedangkan pada kelompok kontrol sebanyak 16 responden (53,3%). Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas responden merupakan kelompok usia dewasa akhir hingga lansia yang memiliki risiko lebih tinggi mengalami hipertensi.

Peningkatan usia menyebabkan terjadinya perubahan struktur dan fungsi pembuluh darah, seperti menurunnya elastisitas arteri dan meningkatnya resistensi perifer yang berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah. Selain itu, kelompok usia lanjut juga lebih rentan mengalami kecemasan akibat adanya kekhawatiran terhadap kondisi kesehatan dan kemungkinan komplikasi penyakit. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pasadena, Amalia, dan Hadi (2024) di RSUD Nyi Ageng Serang Kulon Progo yang menemukan bahwa pasien hipertensi didominasi oleh kelompok usia 46–65 tahun. Penelitian Salsabila, Utami, dan Sahadewa (2024) di Klinik Paradise Surabaya juga menunjukkan bahwa usia merupakan faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi ($p=0,008$), dengan mayoritas penderita berada pada kelompok usia dewasa hingga lansia.

Berdasarkan jenis kelamin, kelompok intervensi didominasi oleh laki-laki sebanyak 17 responden (56,7%), sedangkan kelompok kontrol didominasi oleh perempuan sebanyak 17 responden (56,7%). Perbedaan ini menunjukkan bahwa hipertensi dapat dialami baik oleh laki-laki maupun perempuan. Secara fisiologis, perempuan pascamenopause memiliki risiko hipertensi yang lebih tinggi akibat menurunnya hormon estrogen yang berfungsi melindungi sistem kardiovaskular. Sementara pada laki-laki, faktor gaya hidup seperti merokok, konsumsi alkohol, dan stres pekerjaan dapat meningkatkan risiko hipertensi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Paputungan (2025) tentang karakteristik pasien lansia hipertensi di Puskesmas Cendrawasih Makassar yang menunjukkan bahwa sebagian besar pasien hipertensi berjenis kelamin perempuan (74%). Penelitian Nofi Susanti, Sahnaz Nurul Aghniya, Salwa Siti Almira, dan Nur Anisa (2024) juga menyatakan bahwa jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden kelompok intervensi memiliki tingkat pendidikan SMP sebanyak 18 responden (60,0%), sedangkan kelompok kontrol didominasi oleh pendidikan SD sebanyak 15 responden (50,0%). Responden dengan pendidikan perguruan tinggi merupakan kelompok paling sedikit pada kedua kelompok. Tingkat pendidikan berpengaruh terhadap kemampuan seseorang dalam menerima informasi kesehatan, memahami penyakit yang dialami, serta menerapkan perilaku hidup sehat. Individu dengan pendidikan yang lebih tinggi umumnya memiliki pengetahuan yang lebih baik mengenai pencegahan dan pengendalian hipertensi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rifki Aulia Rusmawandi dan Lydia Tantoso (2024) di RSUD Subang yang menemukan bahwa sebagian besar penderita hipertensi memiliki tingkat pendidikan SD. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa rendahnya tingkat pendidikan dapat memengaruhi pemahaman pasien terhadap faktor risiko, pengobatan, dan pencegahan komplikasi hipertensi.

4.2.2 Tingkat Ansietas Sebelum Intervensi pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Hasil penelitian ini diketahui bahwa sebelum diberikan intervensi sebagian besar responden pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol mengalami ansietas berat. Pada kelompok intervensi terdapat 22 responden (73,3%) yang mengalami ansietas berat dan 8 responden (26,7%) mengalami ansietas sedang. Sementara itu, pada kelompok kontrol terdapat 23 responden (76,7%) yang mengalami ansietas berat dan 7 responden (23,3%) mengalami ansietas sedang. Tidak terdapat responden yang

mengalami kategori tidak ansietas, ansietas ringan, maupun ansietas sangat berat pada kedua kelompok.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar pasien hipertensi dalam penelitian ini mengalami tingkat ansietas yang cukup tinggi sebelum diberikan perlakuan. Tingginya tingkat ansietas pada responden dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain usia, kondisi penyakit yang diderita, kekhawatiran terhadap komplikasi hipertensi, ketergantungan terhadap pengobatan jangka panjang, serta kurangnya kemampuan dalam mengendalikan stres. Hipertensi merupakan penyakit kronis yang membutuhkan pengobatan dan pengawasan secara terus-menerus sehingga dapat menimbulkan perasaan takut, khawatir, dan tidak nyaman pada penderita.

Ansietas merupakan respons emosional yang muncul akibat persepsi adanya ancaman yang tidak jelas atau tidak spesifik, yang ditandai dengan perasaan khawatir, takut, gelisah, serta ketidakpastian terhadap masa depan (Pada pasien hipertensi, ansietas dapat timbul akibat kekhawatiran terhadap peningkatan tekanan darah, risiko terjadinya komplikasi seperti stroke, penyakit jantung, dan gagal ginjal, serta ketakutan terhadap kematian (Stuart (2021)). Kondisi ini dapat diperberat oleh lamanya seseorang menderita hipertensi dan rendahnya kemampuan individu dalam mengelola stres. Semakin lama durasi penyakit dan semakin buruk kemampuan coping stres, maka tingkat ansietas yang dialami pasien cenderung semakin meningkat. Secara fisiologis, ansietas dapat memperburuk kondisi hipertensi. Ketika seseorang mengalami kecemasan, sistem saraf simpatis akan teraktivasi sehingga terjadi peningkatan sekresi hormon adrenalin dan noradrenalin. Kondisi ini menyebabkan peningkatan denyut jantung, vasokonstriksi pembuluh darah, dan peningkatan tekanan darah. Oleh karena itu, hipertensi dan ansietas memiliki hubungan yang saling memengaruhi, dimana hipertensi dapat meningkatkan kecemasan dan kecemasan dapat memperburuk hipertensi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Oril Ardianto dan Faradina Aghadiati (2024) yang menemukan bahwa sebelum diberikan

terapi hipnosis lima jari, sebagian besar lansia hipertensi mengalami kecemasan sedang hingga berat. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa kecemasan pada pasien hipertensi sering muncul akibat ketakutan terhadap komplikasi penyakit dan perubahan kondisi kesehatan yang dialami. Demikian pula penelitian Ezra Jhon Pieter Limbong, Sabar Hutabarat, dan Roni Linson Girsang (2025) menunjukkan bahwa mayoritas lansia hipertensi memiliki tingkat kecemasan sedang dan berat sebelum diberikan intervensi hipnosis lima jari.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Rizki Sapani dan Kiki Rizki Dasaryadi (2025) yang melaporkan bahwa sebagian besar pasien hipertensi di Puskesmas Sambau mengalami ansietas pada kategori sedang hingga berat sebelum dilakukan terapi hipnosis lima jari. Penelitian tersebut menyatakan bahwa kecemasan yang dialami pasien hipertensi berkaitan dengan kekhawatiran terhadap kondisi kesehatan dan risiko komplikasi yang dapat terjadi sewaktu-waktu.

Kesamaan hasil penelitian ini dengan beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa ansietas merupakan masalah psikologis yang umum terjadi pada pasien hipertensi. Tingginya tingkat ansietas sebelum intervensi mengindikasikan perlunya pemberian terapi nonfarmakologis yang dapat membantu pasien mengendalikan kecemasan, meningkatkan rasa tenang, serta mendukung keberhasilan pengelolaan hipertensi. Oleh karena itu, intervensi kombinasi hipnotis lima jari dan afirmasi positif dalam penelitian ini diharapkan mampu menurunkan tingkat ansietas yang dialami pasien hipertensi.

4.2.4 Tingkat Ansietas Sesudah Intervensi pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Hasil penelitian ini diketahui bahwa setelah diberikan intervensi teknik relaksasi menggunakan kombinasi hipnotis lima jari dan afirmasi positif, terjadi perubahan tingkat ansietas yang cukup besar pada kelompok intervensi. Sebagian besar responden berada pada kategori ansietas ringan sebanyak 24 responden (80,0%), sedangkan 6 responden (20,0%) sudah berada pada kategori tidak ansietas. Hal ini menunjukkan adanya penurunan

tingkat ansietas pada seluruh responden setelah diberikan intervensi, dimana sebagian besar responden mengalami penurunan dari ansietas berat menjadi ansietas ringan, dan sebagian lainnya dari ansietas sedang menjadi tidak ansietas. Perubahan yang terjadi setelah intervensi, sebanyak 25 responden (83,3%) mengalami penurunan dari kategori ansietas berat menjadi ansietas ringan, sedangkan 5 responden (16,7%) mengalami penurunan dari ansietas sedang menjadi tidak ansietas.

Sebaliknya, pada kelompok kontrol tidak terjadi perubahan yang berarti. Sebagian besar responden tetap berada pada kategori ansietas berat sebanyak 22 responden (73,3%) dan ansietas sedang sebanyak 8 responden (26,7%). Tidak terdapat responden yang mengalami tidak ansietas maupun ansietas ringan. Sebagian besar responden tidak mengalami perubahan kategori, yaitu 22 responden tetap berada pada ansietas berat, 7 responden tetap pada ansietas sedang, dan 1 responden mengalami penurunan dari ansietas berat menjadi ansietas sedang. Hasil ini menunjukkan bahwa tanpa pemberian intervensi, tingkat ansietas pasien hipertensi cenderung menetap dan tidak mengalami perubahan yang signifikan.

Berdasarkan hasil penelitian selama 4 hari, pemberian intervensi teknik relaksasi kombinasi hipnotis lima jari dan afirmasi positif menunjukkan adanya penurunan tingkat ansietas secara bertahap pada pasien hipertensi. Pada hari pertama, sebagian besar responden masih berada pada kategori ansietas berat dan sedang, namun mulai menunjukkan rasa lebih tenang setelah diberikan intervensi.

Pada hari kedua dan ketiga, penurunan ansietas mulai terlihat lebih jelas. Responden yang sebelumnya mengalami ansietas berat mulai mengalami penurunan menjadi ansietas sedang dan ringan. Hal ini menunjukkan bahwa teknik hipnotis lima jari dan afirmasi positif membantu responden menjadi lebih rileks dan mampu mengontrol pikiran negatif.

Pada hari keempat, hasil menunjukkan penurunan ansietas yang signifikan, dimana sebagian besar responden berada pada kategori ansietas ringan sebanyak 24 responden (80,0%) dan 6 responden (20,0%) sudah tidak mengalami ansietas. Sebanyak 25 responden (83,3%) mengalami penurunan dari ansietas berat menjadi ansietas ringan, sedangkan 5 responden (16,7%) mengalami penurunan dari ansietas sedang menjadi tidak ansietas.

Sebaliknya, pada kelompok kontrol tidak terjadi perubahan yang berarti selama 4 hari penelitian. Sebagian besar responden tetap berada pada kategori ansietas berat dan sedang. Hal ini menunjukkan bahwa kombinasi hipnotis lima jari dan afirmasi positif efektif menurunkan tingkat ansietas pada pasien hipertensi.

Penurunan tingkat ansietas pada kelompok intervensi menunjukkan bahwa kombinasi hipnotis lima jari dan afirmasi positif mampu memberikan efek relaksasi yang membantu responden mengendalikan kecemasan yang dialaminya. Hipnotis lima jari merupakan teknik relaksasi yang memanfaatkan sentuhan jari dan sugesti positif untuk membantu individu mencapai kondisi rileks. Pada kondisi relaksasi, aktivitas sistem saraf simpatis akan menurun sehingga tubuh menjadi lebih tenang, ketegangan otot berkurang, denyut jantung melambat, dan pikiran menjadi lebih nyaman. Kondisi tersebut dapat membantu menurunkan gejala ansietas yang dialami pasien hipertensi.

Afirmasi positif yang diberikan selama intervensi juga berperan dalam mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif. Menurut teori kognitif, kecemasan sering muncul akibat interpretasi negatif terhadap suatu situasi. Melalui afirmasi positif, individu diarahkan untuk menanamkan keyakinan dan pikiran yang lebih adaptif sehingga dapat mengurangi rasa

takut, khawatir, dan ketidakpastian terhadap kondisi penyakit yang dialami. Kombinasi antara relaksasi fisik melalui hipnotis lima jari dan relaksasi psikologis melalui afirmasi positif diduga menjadi faktor yang menyebabkan penurunan ansietas yang lebih optimal. Secara fisiologis, kondisi relaksasi yang dihasilkan dari hipnotis lima jari dapat merangsang aktivasi sistem saraf parasimpatis sehingga terjadi penurunan produksi hormon stres seperti kortisol, adrenalin, dan noradrenalin. Penurunan hormon stres tersebut akan mengurangi ketegangan emosional serta menciptakan perasaan nyaman dan tenang. Pada pasien hipertensi, kondisi ini sangat penting karena kecemasan yang tidak terkontrol dapat meningkatkan tekanan darah dan memperburuk kondisi kesehatan pasien.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Oril Ardianto dan Faradina Aghadiati (2024) yang menemukan bahwa terapi hipnosis lima jari secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan pada lansia penderita hipertensi, dimana sebagian besar responden mengalami penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan intervensi. Penelitian tersebut menunjukkan nilai signifikansi $p = 0,000$ yang menandakan adanya pengaruh terapi terhadap penurunan kecemasan. Penelitian ini juga didukung oleh hasil penelitian Ezra Jhon Pieter Limbong, Sabar Hutabarat, dan Roni Linson Girsang (2025) yang menunjukkan bahwa terapi hipnosis lima jari efektif menurunkan kecemasan pada lansia hipertensi. Setelah intervensi diberikan, sebagian besar responden mengalami penurunan tingkat kecemasan dari kategori sedang dan berat menjadi kategori ringan. Selain itu, penelitian Rizki Sapani dan Kiki Rizki Dasaryadi (2025) menunjukkan bahwa terapi hipnosis lima jari mampu menurunkan tingkat ansietas pasien hipertensi secara signifikan dan dapat digunakan sebagai terapi nonfarmakologis yang efektif untuk membantu mengatasi masalah psikologis pada pasien hipertensi. Hasil penelitian I Ketut Ari Sudewa, I Dewa Ayu Rismayanti, dan Ni Made Dwi Yunica Astriani (2025) juga menemukan adanya penurunan skor ansietas yang bermakna setelah pemberian terapi hipnosis lima jari pada pasien hipertensi.

Berdasarkan hasil penelitian dan dukungan penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa kombinasi teknik hipnotis lima jari dan afirmasi positif efektif dalam menurunkan tingkat ansietas pasien hipertensi. Intervensi ini membantu responden mencapai kondisi relaksasi, mengurangi pikiran negatif, meningkatkan rasa tenang, serta membantu mengendalikan kecemasan yang muncul akibat kondisi penyakit hipertensi. Tidak adanya perubahan yang berarti pada kelompok kontrol semakin memperkuat bahwa penurunan tingkat ansietas yang terjadi pada kelompok intervensi merupakan efek dari intervensi yang diberikan.

4.2.5 Pengaruh Hipnotis Lima Jari dan Afirmasi Positif terhadap Penurunan Tingkat Ansietas pada Kelompok Intervensi

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test pada kelompok intervensi diperoleh nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat ansietas sebelum dan sesudah diberikan intervensi kombinasi hipnotis lima jari dan afirmasi positif. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kombinasi hipnotis lima jari dan afirmasi positif berpengaruh terhadap penurunan tingkat ansietas pada pasien hipertensi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi, sebagian besar responden mengalami ansietas berat yaitu sebanyak 22 responden (73,3%) dan ansietas sedang sebanyak 8 responden (26,7%). Setelah diberikan intervensi, terjadi penurunan tingkat ansietas yang ditandai dengan sebagian besar responden berada pada kategori ansietas ringan sebanyak 24 responden (80,0%) dan tidak ansietas sebanyak 6 responden (20,0%). Tidak terdapat lagi responden yang mengalami ansietas sedang maupun ansietas berat. Hasil tersebut menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan mampu menurunkan tingkat ansietas secara nyata.

Menurut Paputungan (2025), ansietas merupakan respons emosional yang ditandai dengan perasaan khawatir, takut, gelisah, dan ketidakpastian akibat adanya ancaman yang dirasakan individu. Pada pasien hipertensi, ansietas sering muncul karena kekhawatiran terhadap kondisi penyakit, kemungkinan terjadinya komplikasi seperti stroke dan penyakit jantung,

serta ketergantungan terhadap pengobatan dalam jangka waktu yang lama. Jika tidak ditangani, ansietas dapat memperburuk kondisi hipertensi karena meningkatkan aktivitas sistem saraf simpatis yang menyebabkan peningkatan tekanan darah. Hipnotis lima jari merupakan teknik relaksasi yang dilakukan dengan menyentuhkan jari-jari tangan sambil membayangkan pengalaman yang menyenangkan dan memberikan sugesti positif kepada diri sendiri. Teknik ini membantu individu mencapai kondisi relaksasi sehingga aktivitas sistem saraf simpatis menurun dan sistem saraf parasimpatis meningkat. Kondisi tersebut menyebabkan tubuh menjadi lebih rileks, denyut jantung lebih teratur, ketegangan otot berkurang, serta pikiran menjadi lebih tenang.

Afirmasi positif merupakan pernyataan positif yang diucapkan atau dipikirkan secara berulang untuk membentuk keyakinan dan pola pikir yang lebih adaptif. Melalui afirmasi positif, individu diajak untuk mengganti pikiran negatif yang memicu kecemasan menjadi pikiran yang lebih optimis dan menenangkan. Kombinasi hipnotis lima jari dan afirmasi positif memberikan efek sinergis karena tidak hanya menghasilkan relaksasi fisik, tetapi juga membantu memperbaiki kondisi psikologis responden. Secara fisiologis, keadaan relaksasi yang dihasilkan dari hipnotis lima jari dapat menurunkan produksi hormon stres seperti kortisol, adrenalin, dan noradrenalin. Penurunan hormon stres tersebut membantu mengurangi gejala ansietas seperti rasa tegang, gelisah, jantung berdebar, dan perasaan khawatir yang berlebihan. Pada pasien hipertensi, kondisi relaksasi juga dapat membantu mengendalikan tekanan darah sehingga responden merasa lebih nyaman dan tenang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Oril Ardianto dan Faradina Aghadiati (2024) yang menemukan bahwa terapi hipnosis lima jari berpengaruh signifikan terhadap penurunan kecemasan pada lansia hipertensi dengan nilai $p = 0,000$. Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa hipnosis lima jari dapat meningkatkan relaksasi dan membantu pasien mengendalikan kecemasan yang dialami. Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Ezra Jhon Pieter Limbong, Sabar Hutabarat, dan Roni

Linson Girsang (2025) yang menunjukkan bahwa terapi hipnosis lima jari efektif menurunkan tingkat kecemasan pada lansia hipertensi dengan nilai $p = 0,000$. Selain itu, penelitian Rizki Sapani dan Kiki Rizki Dasaryadi (2025) menemukan bahwa terapi hipnosis lima jari dapat menurunkan ansietas pasien hipertensi secara signifikan dan direkomendasikan sebagai terapi nonfarmakologis yang mudah diterapkan dalam pelayanan kesehatan.

Berdasarkan hasil penelitian dan teori yang ada, peneliti berpendapat bahwa kombinasi hipnotis lima jari dan afirmasi positif mampu membantu pasien hipertensi mengendalikan respons emosional yang muncul akibat penyakit yang dideritanya. Intervensi ini memberikan rasa tenang, meningkatkan keyakinan diri, serta membantu responden mengubah persepsi negatif terhadap penyakit menjadi lebih positif. Oleh karena itu, kombinasi hipnotis lima jari dan afirmasi positif dapat digunakan sebagai salah satu alternatif terapi nonfarmakologis untuk menurunkan tingkat ansietas pada pasien hipertensi. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh kombinasi hipnotis lima jari dan afirmasi positif terhadap penurunan tingkat ansietas pada pasien hipertensi terbukti dan dapat diterima.

4.2.6 Perubahan Tingkat Ansietas pada Kelompok Kontrol

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa tingkat ansietas pada kelompok kontrol tidak mengalami perubahan yang berarti selama periode penelitian. Sebelum penelitian dilakukan, sebagian besar responden berada pada kategori ansietas berat sebanyak 23 responden (76,7%) dan ansietas sedang sebanyak 7 responden (23,3%). Setelah periode pengamatan berakhir, sebagian besar responden masih berada pada kategori ansietas berat sebanyak 22 responden (73,3%) dan ansietas sedang sebanyak 8 responden (26,7%).

Hasil tersebut menunjukkan bahwa tanpa pemberian intervensi kombinasi hipnotis lima jari dan afirmasi positif, tingkat ansietas pada pasien hipertensi cenderung menetap. Perubahan yang terjadi sangat kecil dan tidak menunjukkan adanya penurunan tingkat ansietas yang bermakna secara klinis. Kondisi ini mengindikasikan bahwa pasien hipertensi yang tidak memperoleh terapi relaksasi khusus tetap mengalami kecemasan yang dipengaruhi oleh

kondisi penyakit yang dideritanya. Menurut Paputungan (2025), ansietas merupakan respons emosional yang muncul akibat persepsi terhadap ancaman atau bahaya yang tidak jelas. Pada pasien hipertensi, kecemasan sering disebabkan oleh kekhawatiran terhadap kondisi kesehatan, ketakutan akan terjadinya komplikasi seperti stroke dan penyakit jantung, serta ketidakpastian mengenai perkembangan penyakit yang dialami. Perasaan tersebut dapat berlangsung terus-menerus apabila tidak dilakukan upaya untuk mengatasinya. Tidak terjadinya penurunan ansietas yang signifikan pada kelompok kontrol dapat disebabkan karena responden tidak mendapatkan intervensi yang secara khusus ditujukan untuk mengurangi kecemasan. Selama penelitian berlangsung, responden hanya menjalani aktivitas dan pengobatan rutin seperti biasa sehingga faktor-faktor penyebab ansietas tetap ada dan terus memengaruhi kondisi psikologis responden.

Secara fisiologis, ansietas yang berlangsung terus-menerus dapat mengaktifkan sistem saraf simpatis dan meningkatkan pelepasan hormon stres seperti adrenalin dan kortisol. Aktivasi sistem tersebut menyebabkan peningkatan denyut jantung, vasokonstriksi pembuluh darah, dan peningkatan tekanan darah. Pada pasien hipertensi, kondisi ini dapat memperburuk keadaan penyakit serta mempertahankan tingkat kecemasan yang dialami. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Oril Ardianto dan Faradina Aghadiati (2024) yang menemukan bahwa kelompok yang tidak memperoleh terapi hipnosis lima jari tidak menunjukkan penurunan kecemasan yang signifikan dibandingkan kelompok yang mendapatkan intervensi. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa kecemasan pada pasien hipertensi cenderung menetap apabila tidak diberikan tindakan yang dapat membantu mengendalikan respons emosional pasien. Penelitian Ezra Jhon Pieter Limbong, Sabar Hutabarat, dan Roni Linson Girsang (2025) juga menunjukkan bahwa kelompok kontrol yang tidak mendapatkan terapi hipnosis lima jari mengalami perubahan tingkat kecemasan yang minimal dibandingkan kelompok intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa terapi relaksasi memiliki peran penting dalam membantu menurunkan kecemasan pada pasien hipertensi.

Menurut pendapat peneliti, tetap tingginya tingkat ansietas pada

kelompok kontrol disebabkan karena responden masih menghadapi berbagai stresor yang berkaitan dengan penyakit hipertensi, seperti kekhawatiran terhadap tekanan darah yang tinggi, kemungkinan terjadinya komplikasi, serta kebutuhan menjalani pengobatan dalam jangka panjang. Tanpa adanya intervensi yang membantu menciptakan relaksasi dan mengubah pola pikir negatif, kecemasan yang dialami responden cenderung bertahan pada tingkat yang sama. Dengan demikian, hasil penelitian pada kelompok kontrol menunjukkan bahwa tanpa pemberian kombinasi hipnotis lima jari dan afirmasi positif, tingkat ansietas pasien hipertensi tidak mengalami perubahan yang berarti. Temuan ini semakin memperkuat bahwa penurunan tingkat ansietas yang terjadi pada kelompok intervensi merupakan efek dari intervensi yang diberikan.

4.2.7 Perbedaan Penurunan Tingkat Ansietas antara Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Berdasarkan hasil uji Mann-Whitney U pada penelitian ini, diperoleh nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan tingkat ansietas antara kelompok intervensi yang diberikan kombinasi hipnotis lima jari dan afirmasi positif dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan penurunan tingkat ansietas antara kedua kelompok penelitian.

Hasil analisis juga menunjukkan bahwa nilai mean rank pada kelompok intervensi sebesar 15,50, sedangkan pada kelompok kontrol sebesar 45,50. Perbedaan nilai mean rank tersebut menunjukkan bahwa tingkat ansietas pada kelompok intervensi lebih rendah dibandingkan dengan kelompok kontrol setelah perlakuan diberikan. Karena variabel yang diukur adalah tingkat ansietas, maka nilai mean rank yang lebih rendah mengindikasikan tingkat kecemasan yang lebih rendah pula. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi kombinasi hipnotis lima jari dan afirmasi positif memberikan efek yang lebih baik dalam menurunkan tingkat ansietas dibandingkan tidak diberikan intervensi.

Secara teoritis, perbedaan hasil antara kedua kelompok dapat

dijelaskan melalui mekanisme kerja intervensi yang diberikan. Hipnotis lima jari membantu individu mencapai kondisi relaksasi dengan menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis. Kondisi relaksasi ini dapat menurunkan ketegangan fisik dan psikologis, sehingga individu merasa lebih tenang dan nyaman. Sementara itu, afirmasi positif berperan dalam mengubah pola pikir negatif menjadi lebih adaptif dan optimis, sehingga dapat mengurangi respon emosional berupa rasa takut, khawatir, dan cemas terhadap kondisi penyakit yang dialami.

Sebaliknya, pada kelompok kontrol tidak diberikan intervensi khusus yang dapat membantu mengurangi kecemasan secara psikologis maupun fisiologis. Oleh karena itu, tingkat ansietas pada kelompok kontrol cenderung menetap dan tidak mengalami perubahan yang signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa tanpa adanya intervensi, respon emosional pasien terhadap penyakit hipertensi tetap dipengaruhi oleh stresor yang sama. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Oril Ardianto dan Faradina Aghadiati (2024) yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara kelompok intervensi yang diberikan terapi hipnosis lima jari dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi, dengan nilai $p = 0,000$. Penelitian Ezra Jhon Pieter Limbong, Sabar Hutabarat, dan Roni Linson Girsang (2025) juga melaporkan hasil yang serupa, yaitu terdapat perbedaan tingkat kecemasan yang signifikan antara kelompok yang mendapatkan terapi hipnosis lima jari dan kelompok yang tidak mendapatkan terapi.

Selain itu, penelitian Rizki Sapani dan Kiki Rizki Dasaryadi (2025) menyimpulkan bahwa terapi hipnosis lima jari efektif dalam menurunkan tingkat ansietas pasien hipertensi dan memberikan hasil yang lebih baik dibandingkan kelompok yang tidak mendapatkan intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi nonfarmakologis berbasis relaksasi memiliki peran penting dalam mengendalikan kecemasan pada pasien hipertensi.

Berdasarkan hasil penelitian dan dukungan teori serta penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan penurunan tingkat ansietas antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Kelompok yang diberikan kombinasi hipnotis lima jari dan afirmasi positif

mengalami penurunan tingkat ansietas yang lebih besar dibandingkan kelompok kontrol. Dengan demikian, intervensi tersebut terbukti efektif dalam menurunkan tingkat ansietas pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Radabata Kabupaten Ngada.

4.3 Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan sesuai dengan prosedur ilmiah, namun masih terdapat beberapa keterbatasan yang dapat memengaruhi hasil penelitian. Keterbatasan pertama adalah waktu penelitian yang relatif singkat atau terbatas. Keterbatasan waktu ini menyebabkan pelaksanaan intervensi tidak dapat dilakukan dalam durasi yang lebih panjang sehingga efek jangka panjang dari kombinasi hipnotis lima jari dan afirmasi positif terhadap penurunan tingkat ansietas belum dapat dievaluasi secara menyeluruh.

Keterbatasan kedua adalah jumlah sampel yang relatif terbatas, yaitu masing-masing 30 responden pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol, sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan pada populasi yang lebih luas. Keterbatasan ketiga adalah adanya kemungkinan pengaruh faktor eksternal yang tidak sepenuhnya dapat dikendalikan oleh peneliti, seperti kondisi psikologis responden, dukungan keluarga, serta beban aktivitas sehari-hari yang dapat memengaruhi tingkat ansietas. Meskipun terdapat keterbatasan tersebut, penelitian ini tetap menunjukkan bahwa kombinasi hipnotis lima jari dan afirmasi positif berpengaruh terhadap penurunan tingkat ansietas pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Radabata Kabupaten Ngada. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya dengan waktu penelitian yang lebih panjang dan desain yang lebih kuat.