

BAB II

TINJAUAN TEORI

2.1 Konsep Dasar Hipertensi

2.1.1 Defenisi Hipertensi

Hipertensi adalah keadaan peningkatan tekanan darah yang akan memberi gejala lanjut ke suatu organ target seperti stroke, jantung koroner, dan hipertropi ventrikel kanan. Dengan target organ di otak yang berupa stroke, hipertensi menjadi penyebab utama stroke yang membawa kematian yang tinggi. Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat atau tenang. Peningkatan tekanan darah yang berlangsung dalam jangka waktu yang panjang dapat menimbulkan kerusakan pada ginjal (gagal ginjal), jantung (penyakit jantung koroner), dan otak (stroke) bila dideteksi secara dini mendapat pengobatan yang memadai.

Pada pemeriksaan tekanan darah akan didapat dua angka. Angka yang lebih tinggi diperoleh pada saat jantung berkontraksi (sistolik), tekanan darah kurang dari 120/80 mmHg didefenisikan sebagai "normal". Pada tekanan darah tinggi biasanya terjadi pada tekanan darah 140/90 mmHg atau ke atas, diukur dikedua lengan tiga kali dalam jangka beberapa minggu. Jadi dapat disimpulkan bahwa hipertensi merupakan keadaan tekanan darah yang sama atau melebihi 140 mmHg sistolik dan atau sama atau melebihi 90 mmHg diastolic (Datak & Sylvia, 2018).

2.1.2 Klasifikasi Hipertensi

Pengelompokkan kriteria hipertensi menurut World Health Organization (WHO) mengklasifikasikan tingkat tekanan darah dalam satuan mmHg pada tabel dibawah.

Tabel 2.1. Klasifikasi Tingkat Tekanan Darah

No.	Klasifikasi	Sistolik	Diastolik
1.	Optimal	< 120	< 80
2.	Normal	< 130	< 85
3.	Normal – Tinggi	130 – 139	85 – 89
4.	Hipertensi derajat 1 (ringan)	140 – 159	90 – 99
5.	Hipertensi derajat 2 (sedang)	160 – 179	100 – 109
6.	Hipertensi derajat 3 (berat)	≥180	≥110
7.	Hipertensi sistolik terisolasi	≥140	< 90
8.	Sub kelompok : boderline	140 – 149	< 90

2.1.3 Etiologi Hipertensi

1) Usia yang semakin tua

Semakin tua seseorang pengaturan metabolisme zat kapur (kalsium) terganggu, sehingga banyak zat kapur yang beredar bersama darah. Banyaknya kalsium dalam darah menyebabkan lebih padat, sehingga tekanan darah menjadi meningkat.

2) Makan yang berlebihan

Makan yang berlebihan dapat menyebabkan kegemukan (obesitas). Kegemukan lebih cepat terjadi dengan pola hidup pasif (kurang gerak dan olahraga). Jika makanan yang dimakan banyak mengandung lemak jahat (seperti kolesterol), dapat menyebabkan penimbunan lemak disepanjang pembuluh darah. Penyempitan pembuluh darah ini menyebabkan aliran darah menjadi kurang lancar. Pada orang memiliki kelebihan lemak (hiperlipidemi), dapat menyebabkan penyumbatan darah sehingga mengganggu suplai oksigen tubuh.

3) Merokok

Rokok mengandung ribuan zat kimia yang berbahaya bagi tubuh, seperti nikotin dan gas karbonmonoksida. Selain orang yang merokok (perokok aktif), orang tidak merokok tetapi menghirup asap rokok juga memiliki resiko hipertensi. Orang ini disebut perokok pasif. Resiko perokok pasif berbahaya 2 kali daripada perokok aktif.

4) Terlalu banyak minum alkohol

Alkohol dapat merusak fungsi saraf pusat maupun tepi. Apabila saraf simpatis terganggu, maka pengaturan tekanan darah akan mengalami gangguan pula. Seseorang yang sering minum alkohol dengan kadar alkohol tinggi, tekanan darah mudah berubah dan cenderung meningkat tinggi.

5) Konsumsi garam

Reaksi orang terhadap asupan garam yang didalamnya mengandung natrium herbeda-beda. Pada beberapa orang, baik yang sehat maupun yang mempunyai hipertensi, walaupun mereka mengkonsumsi natrium tanpa batas, pengaruhnya terhadap tekanan darah sedikit sekali atau bahkan tidak ada. Pada kelompok lain, terlalu banyak natrium akan menyebabkan kenaikan tekanan darah yang juga memicu terjadinya hipertensi.

6) Stres dan tekanan mental

Stres adalah suatu kondisi yang disebabkan oleh transaksi antara individu dengan lingkungan yang menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan yang berasal dari situasi dengan sumber-sumber daya sistem biologis, psikologis dari seseorang yang dapat menyebabkan jantung berdenyut lebih cepat yang menyebabkan penyempitan kapiler darah tepi. Hal ini bisa mengakibatkan terjadinya peningkatan tekanan darah.

7) Lainnya

Hipertensi disebabkan pula karena kebiasaan meminum minuman yang mengandung kafein (kopi), menggunakan alat kontrasepsi oral (pil KB) dan menjalankan pola hidup pasif (kurang gerak). Tekanan darah dapat meningkat jika seseorang sering minum kopi. Kafein dalam kopi memacu kerja jantung dalam memompa darah. Peningkatan tekanan dari jantung ini juga diteruskan pada arteri, sehingga tekanan darah meningkat (Afiani & Wahyuningrum, 2014).

2.1.4 Pemeriksaan Penunjang

Pemeriksaan penunjang yang sebaiknya dilakukan untuk memantapkan diagnosa.

- 1) EKG (Elektrokardiograf atau rekam jantung)
- 2) Pemeriksaan darah kimia
- 3) Radiografi dada

2.1.5 Pencegahan Hipertensi

Langkah awal biasanya adalah merubah pola hidup penderita hipertensi:

- 1) Penderita hipertensi yang mengalami kelebihan berat badan dianjurkan untuk menurunkan berat badannya sampai batas ideal.
- 2) Merubah pola makan pada penderita hipertensi, yaitu mengurangi pemakaian garam sampai 2,3 gram natrium atau 6 gram natrium klorida setiap harinya (disertai dengan asupan kalsium, magnesium, dan kalium yang cukup) dan mengurangi alkohol.
- 3) Olahraga aerobik yang tidak terlalu berat. Penderita hipertensi asensial tidak perlu membatasi aktivitasnya selama tekanan darahnya tidak terkontrol.
- 4) Terapi musik menggunakan musik yang bertujuan untuk memperbaiki kondisi fisik, emosi, kognitif, dan sosial yang manfaatnya untuk memberikan efek terhadap kesehatan, mengurangi ketegangan otot, menciptakan suasana rileks, aman, dan menyenangkan.
- 5) Terapi Hipnotik Lima Jari yang dikenal dengan menghipnotis diri yang bertujuan untuk menenangkan diri, menghilangkan kecemasan dengan melibatkan saraf simpatis dan akan menurunkan peningkatan kerja jantung, pernafasan dan tekanan darah (Inayati Bika, 2023).

2.2 Konsep Dasar Kecemasan

2.2.1 Defenisi Kecemasan

Kecemasan merupakan salah satu faktor psikologis yang tidak dapat lepas dari kehidupan manusia. Kata dasar anxiety dalam bahasa Indonesia Jerman adalah "angh" yang dalam bahasa Latin berhubungan dengan kata "angustus, ango, angor, anxius, anxietas, angina". Nietzal berpendapat bahwa kecemasan

berasal dari bahasa Latin. (anxius) dari bahasa Jerman (anst) yaitu suatu kata yang digunakan untuk menggambarkan efek negatif dan rangsangan fisiologis.

Menurut (Sari & Batubara, 2017), kecemasan adalah perasaan tidak nyaman atau ketakutan yang tidak jelas dan gelisah disertai dengan respons otonom (sumber terkadang tidak spesifik atau tidak diketahui oleh individu), perasaan yang was-was untuk mengatasi bahaya. Ini merupakan sinyal peringatan akan adanya bahaya dan memungkinkan individu untuk mengambil langkah dalam menghadapinya. Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah respons psikologis terhadap stres yang mengandung komponen fisiologis dan psikologis, perasaan takut atau tidak tenang yang tidak diketahui sebabnya. Kecemasan terjadi ketika seseorang merasa terancam baik secara fisik maupun psikologi seperti harga diri, gambaran diri, atau identitas diri.

2.2.2 Tingkat Kecemasan

Tingkat kecemasan diidentifikasi menjadi empat tingkat, sebagai berikut:

1) Kecemasan ringan

Tingkat kecemasan ringan adalah cemas yang normal biasa menjadi bagian sehari-hari dan menyebabkan seseorang menjadi waspada dan meningkatkan perhatian, tetapi individu masih mampu memecahkan masalah. Cemas ringan dapat memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan dan kreativitas yang ditandai dengan terlihat tenang, percaya diri, waspada, memperhatikan banyak hal, sedikit tidak sabar, ketegangan otot ringan, sadar akan lingkungan, rileks atau sedikit gelisah.

2) Kecemasan sedang

Tingkat kecemasan sedang memungkinkan seseorang untuk memusatkan pada hal-hal yang penting dan mengesampingkan yang tidak penting atau bukan. menjadi prioritas yang ditandai dengan perhatian menurun, penyelesaian masalah menurun, tidak sabar, mudah tersinggung,

ketegangan otot sedang. tanda-tanda vital meningkat, mulai berkeringat, sering mondar-mandir, sering berkemih, dan sakit kepala.

3) Kecemasan berat

Tingkat kecemasan berat sangat mengurangi persepsi individu, dimana individu cenderung untuk memusatkan perhatian pada sesuatu yang terinci dan spesifik, dan tidak dapat berfikir tentang hal-hal yang lain. Semua perilaku ditunjukkan untuk mengurangi ketegangan. Individu memerlukan banyak arahan untuk dapat memusatkan pada suatu area lain ditandai dengan sulit berpikir, penyelesaian masalah buruk, takut, bingung, menarik diri, sangat cemas, kontak mata buruk, berkeringat banyak, berbicara cepat, rahang menegang, mondar-mandir, dan gemetar.

4) Panik

Tingkat panik dari suatu kecemasan berhubungan dengan ketakutan dan teror, karena individu mengalami kehilangan kendali. Orang yang mengalami panik tidak mampu melakukan sesuatu walaupun dengan pengarahan, panik melibatkan disorganisasi kepribadian, dengan panik terjadi peningkatan aktivitas motorik, menurunnya kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain, persepsi yang menyimpang dan kehilangan pikiran yang tidak dapat rasional.

2.2.3 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan

Menurut (Annisa & Ifdil, 2016), menjelaskan faktor-faktor yang menimbulkan kecemasan, seperti pengetahuan yang dimiliki seseorang mengenai situasi yang sedang dirasakannya, apakah situasi tersebut mengancam atau tidak memberikan ancaman, serta adanya pengetahuan mengenai kemampuan diri untuk mengendalikan dirinya (seperti keadaan emosi serta fokus kepermasalahannya). Pelaksanaan pembatasan sosial berskala besar berpotensi memicu terjadinya gangguan kecemasan (anxiety), depresi dan stress di masyarakat. Faktor lain yang dapat menyebabkan seseorang mengalami gangguan kecemasan adalah lingkungan, emosional dan faktor fisik. Selain itu penyebaran informasi yang tidak benar juga dapat memperburuk kondisi kesehatan mental masyarakat.

Seringnya pemberitaan di berbagai media juga ikut meningkatkan stres dan depresi masyarakat selama masa pandemi. Tidak sedikit informasi yang salah tentang Covid-19 tersebar luas di media sosial, sehingga dapat mempengaruhi kesehatan mental masyarakat termasuk kecemasan dan depresi.

2.2.4 Jenis-jenis Kecemasan

Kecemasan dibagi menjadi tiga jenis, yaitu: (Saputra, 2020)

- 1) Kecemasan neurosis (neurotic anxiety), merupakan perasaan cemas akibat bahaya yang tidak diketahui. Perasaan itu sendiri berada pada ego, tetapi muncul dari dorongan diri.
- 2) Kecemasan realistis (realistic anxiety), kecemasan ini didefinisikan sebagai perasaan yang tidak menyenangkan dan tidak spesifik yang mencakup kemungkinan bahaya itu sendiri.
- 3) Kecemasan moral (moral anxiety), bermula dari konflik antara ego dan superego. Ketika anak membangun superego biasanya di usia lima atau enam tahun mereka mengalami kecemasan yang tumbuh dari konflik. Orang yang mengalami kecemasan berlebihan kerap kali merasa khawatir dan takut yang berlebihan secara terus-menerus.

2.2.5 Tanda dan Gejala Kecemasan

Secara umum, tanda dan gejala kecemasan adalah sebagai berikut:

1) Sistem fisiologis

Tanda dan gejala kecemasan yang dapat dilihat pada sistem fisiologis antara lain meningkatnya nadi, tekanan darah, respirasi, defekasi, tangan berkeringat, nyeri kepala, vertigo, pandangan mata kabur, gangguan tidur, penurunan nafsu makan dan sering berkemih.

2) Sistem psikologis

Tanda dan gejala yang muncul pada pasien yang mengalami kecemasan bila dilihat dari segi psikologis antara lain menarik diri, depresi, menjadi mudah menangis, marah, dan merasa ketakutan. Pasien akan merasa bahwa dirinya tidak berdaya dan merasa malu sehingga menarik diri dari lingkungan dan tidak mau untuk bersosialisasi. Pada keadaan

cemas, pasien sering mudah tersinggung dan mudah marah akibat perasaan tidak berdaya dengan masalah yang dialaminya.

3) Respon kognitif

Kecemasan dapat mempengaruhi respon kognitif. Tanda dan gejala yang muncul yaitu menurunnya perhatian akibat terlalu memikirkan masalah yang sedang dialami pasien, ketidakmampuan untuk berkonsentrasi, menurunnya produktivitas akibat perasaan tidak berdaya, dan selalu berorientasi pada kejadian yang telah lalu, kemudian dibandingkan dengan masa yang akan datang.

Tanda dan gejala pada kecemasan seorang individu yang sering mengalami keluhan gangguan kecemasan antara lain sebagai berikut:

Tabel 2.2 Tanda Dan Gejala Kecemasan

Gejala dan Tanda Mayor		
No.	Subyektif	Obyektif
1.	Merasa bingung	1. Tampak gelisah
2.	Merasa khawatir akibat	2. Tampak bingung
3.	kondisi yang dihadapi Sulit berkonsentrasi	3. Sulit tidur
Gejala dan Tanda Minor		
	Subyektif	Obyektif
1.	Mengeluh pusing	1. Frekwensi nafas meningkat
2.	Anoreksia	2. Frekwensi nadi meningkat
3.	Palpitasi	3. Tekanan darah meningkat
4.	Merasa tidak berdaya	4. Daforesis
		5. Tremor
		6. Muka tampak pucat
		7. Suara bergetar
		8. Kontak mata buruk
		9. Sering berkemih
		10. Berorientasi pada masa lalu

2.2.6 Dampak Kecemasan

Ketakutan, kekhawatiran dan kegelisahan yang tidak beralasan pada akhirnya menghadirkan kecemasan, dan kecemasan ini tentu akan berdampak pada perubahan perilaku seperti, menarik diri dari lingkungan, sulit fokus dalam beraktivitas, susah makan, mudah tersinggung, rendahnya pengendalian emosi amarah, sensitive, tidak logis, susah tidur.

Membagi beberapa dampak dari kecemasan ke dalam beberapa simtom, antara lain:

1) Simtom Suasana Hati

Individu yang mengalami kecemasan memiliki perasaan akan adanya hukuman dan bencana yang mengancam dari suatu sumber tertentu yang tidak diketahui. Orang yang mengalami kecemasan tidak bisa tidur, dan dengan demikian dapat menyebabkan sifat mudah marah.

2) Simtom Kognitif

Simtom kognitif yaitu kecemasan dapat menyebabkan kekhawatiran dan keprihatinan pada individu mengenai hal yang tidak menyenangkan yang mungkin terjadi. Individu tersebut tidak memperhatikan masalah yang ada, sehingga individu sering tidak bekerja atau belajar secara efektif, dan akhirnya akan menjadi lebih merasa cemas.

3) Simtom Motor

Orang-orang yang mengalami kecemasan sering merasa tidak tenang, gugup, kegiatan motorik menjadi tanpa arti dan tujuan, misalnya jari kaki mengetuk-ngetuk, dan sangat kaget terhadap suara yang terjadi secara tiba-tiba. Simtom motor merupakan gambaran rangsangan kognitif yang tinggi pada individu dan merupakan usaha untuk melindungi dirinya dari apa saja yang dirasanya mengancam.

2.2.7 Alat Ukur Kecemasan

Untuk mengetahui sejauh mana derajat kecemasan seseorang apakah ringan, sedang, berat, atau berat sekali dengan menggunakan alat ukur (instrument) yang dikenal dengan nama Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A) . Alat ukur ini

adalah instrumen baku yang terdiri dari 14 kelompok gejala yang masing-masing kelompok gejala yaitu :

- 1) Perasaan gelisah, berfirasat buruk, merasa ketakutan dengan pikiran sendiri, mudah tersinggung.
- 2) Ketegangan Tegang, cemas, gemetar, mudah menangis, dan lesu, tidak dapat istirahat dengan tenang, dan mudah terkejut.
- 3) Ketakutan: Takut pada kegelapan, terhadap orang yang tidak dikenal, hewan besar, lalu lintas dan keramaian.
- 4) Gangguan tidur: Susah untuk tidur, terbangun di malam hari, kurang tidur, disaat bangun merasa lesu, mengalami banyak mimpi, mimpi buruk dan mimpi yang menakutkan.
- 5) Gangguan Kecerdasan: Memori buruk, sulit berkonsentrasi.
- 6) Perasaan depresi: Kehilangan minat, penurunan kenikmatan hobi, kesedihan pada saat bangun pagi, perubahan suasana hati sepanjang hari.
- 7) Gejala somatik Sakit dan nyeri otot, kaku, otot berkedut, gigi bergemeretak, suara tidak stabil.
- 8) Gejala Sensorik: Tinnitus, penglihatan kabur, wajah merah atau pucat, merasa lemah dan kesemutan.
- 9) Gejala kardiovaskular: Jantung berdebar, nyeri dada, detak jantung cepat, rasa mengatur dan lemas seperti mau pingsan dan detak jantung menghilang sesant.
- 10) Gejala pernapasan dada sesak, perasaan seperti tercekik, tarik nafas pendek.
- 11) Gejala Gastrointestinal Kesulitan menelan, sakit perut, gangguan pencernaan, nyeri sebelum dan sesudah makan, rasa terbakar diperut, kembung, mual, muntah, diare, penurunan berat badan yang drastik, sulit buang air besar.
- 12) Gejala urogenital sering buang air kecil, inkontinensia urin, masuk angin, ejakulasi dini, lemah ereksi dan impotensi.
- 13) Gejala otonom mulut kering, muka memerah, mudah berkeringat, pusing dan rambut rontok.

14) Perilaku saat wawancara Gelisah, jari gemetar, keriput wajah tegang, ketegangan otot meningkat, napas cepat, dan wajah merah.

Cara penilaian kecemasan dengan cara diberi penilaian angka antara 0-4, yang artinya adalah :

- a. Nilai 0: tidak ada gejala
- b. Nilai 1: gejala ringan (satu gejala dari pilihan yang ada)
- c. Nilai 2: gejala sedang (separuh dari gejala yang ada)
- d. Nilai 3: gejala berat (lebih dari separuh gejala yang ada)
- e. Nilai 4: gejala berat sekali (semua gejala ada)

Untuk melakukan pengukuran dengan menjumlahkan nilai angka (skor) dari kelompok gejala. Setelah itu hasil penjumlahan di kategorikan dalam hasil penilaian kecemasan sebagai berikut:

- a. Tidak ada kecemasan jika hasil penilaian >14
- b. Kecemasan ringan jika hasil penilaian 14-20
- c. Kecemasan sedang jika hasil penilaian 21-27
- d. Kecemasan berat jika hasil penilaian 28-41
- e. Kecemasan sangat berat/panik jika hasil penilaian 42-56

2.3 Konsep Terapi Hipnotik Lima Jari

2.3.1 Definisi Hipnotik Lima Jari

Terapi umum ini dapat memberikan efek relaksasi dan menenangkan dengan mengingat kembali pengalaman menyenangkan yang dialami sebelumnya. Hipnosis lima jari adalah jenis self-hypnosis yang dapat menimbulkan efek relaksasi yang kuat dengan mengurangi ketegangan mental dan stress, kecemasan. Pada dasarnya five finger hypnosis mirip dengan hypnosis pada umumnya yaitu menidurkan klien (hypnotic sleep), namun teknik ini lebih efektif untuk relaksasi diri dan berlangsung kurang dari 10 menit.

Terapi hipnotik lima jari adalah proses memanfaatkan pikiran menggerakkan tubuh untuk menyembuhkan dirinya sendiri dan meningkatkan kesehatan atau keadaan pikiran yang tenang melalui berkomunikasi internal yang melibatkan semua indera seperti penciuman, penglihatan dan pendengaran.

Hipnosis sendiri berasal dari kata "hypnos" yang artinya adalah dewa tidur orang Yunani. Kata hipnosis adalah kependekan dari istilah yang biasa digunakan oleh James Braid's (1843) "neuro-hypnotism" yang berarti "tidurnya sistem syaraf".

Dalam diri manusia terdiri dari pikiran sadar (conscious) dan alam bawah sadar (sub-conscious). Pikiran sadar terdiri dari fungsi analisis yang bersifat rasional, keefektifan, kekuatan, kontrol, memori jangka pendek tersimpan, sehingga segala pikiran, perasaan dan perilaku manusia dapat disadari dan terkontrol. Sementara pikiran bawah sadar memiliki area lebih besar dibandingkan dengan alam sadar dan tersimpan bermacam potensi internal yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan kualitas kehidupan yang meliputi fungsi-fungsi seperti kebiasaan, reflex, emosi, kepribadian, persepsi, intuisi, kreatifitas dan nilai, memori jangka panjang dan fungsi otomatis dari organ tubuh.

Hipnosis dapat didefinisikan sebagai kondisi dimana fungsi analitis logis pikiran direduksi sehingga memungkinkan seseorang masuk ke alam bawah sadar (sub-conscious). Seseorang pada kondisi "hypnotic trance" akan lebih terbuka terhadap sugesti dari terapis dan individu dalam hipnotik masih dapat menyadari apa yang terjadi di sekitarnya.

Dengan demikian disimpulkan bahwa pengertian hipnosis lima jari adalah terapi yang dapat memberikan efek relaksasi dan menenangkan dengan mengingat kembali pengalaman menyenangkan yang dialami sebelumnya dengan cara menerima saran-saran dibawah sadar atau dalam keadaan rileks dengan menyatukan jari-jarinya.

2.3.2 Manfaat Terapi Hipnotik Lima Jari

Hipnotik lima jari merupakan pengobatan yang mengurangi kecemasan dengan membantu klien menghipnotis diri mereka sendiri dengan membayangkan peristiwa menyenangkan dalam hidup mereka. Hipnotik lima jari adalah teknik yang dapat digunakan untuk memanipulasi pikiran atau sugesti seseorang sehingga orang tersebut tidak fokus pada situasi yang sedang dialaminya. Dengan bantuan terapi ini, seseorang mampu mengendalikan dirinya baik dari kecemasan maupun dari stress (Fajariyah, n.d.) manfaat

hipnotis lima jari yaitu menghilangkan rasa cemas, menghilangkan rasa nyeri, menurunkan tekanan darah, meningkatkan fokus.

Teknik relaksasi lima jari adalah salah satu teknik relaksasi generalis dengan cara mengingat pengalaman-pengalaman menyenangkan yang pernah dialami oleh seorang. Dengan rekalsasi hipnosis lima jari, di alam bawah sadarnya seseorang digiring kembali kepada pengalaman pengalaman yang menyenangkan sehingga timbul perasaan nyaman dan rileks, tingkat kecemasan dan masalah emosi lainnya jadi turun sehingga seorang menjadi mudah untuk tertidur penelitian.

2.3.3 Cara Kerja Hipnotik Lima Jari

Dalam hipnosis pikiran manusia di bagi menjadi dua, yaitu pikiran sadar dan pikiran bawah sadar, pikiran sadar menguasai kerja otak sebesar 12% sedangkan bawah sadar adalah 88%, sehingga sebagian besar kita di kendalokan oleh pikiran bawah sadar.

Dalam kondisi sadar kita akan kesulitan untuk mengandalkan pikiran bawah sadar, pikiran bawah sadar susah untuk di kontrol karena dia akan berkerja secara otomatis terhadap rangsangan atau kejadian yang di hadapi, dalam hipnosis kita dapat mengendalikan pikiran bawah sadar dengan melewati kritikal area.

Kritikal area adalah tempat berlalunya informasi dan pikiran sadar ke bawah sadar, di dalamnya kritikal area ini informasi di proses untuk sementara waktu berdasarkan logika, norma, etika kepercayaan dan pertimbangan lainnya. Jika kita dapat menembus kritikal area maka kita bisa berkomunikasi langsung dengan pikiran bawah sadar.

Langkah-langkah melakukan hipnotik lima jari adalah sebagai berikut:

- 1) Fase orientasi
 - a) Ucapkan salam terapeutik
 - b) Buka pembicaraan dengan topic umum
 - c) Evaluasi/validasi pertemuan sebelumnya.
 - d) Jelaskan tujuan interaksi.
 - e) Tetapkan kontrak topic/waktu dan tempat
- 2) Fase kerja
 - a) Menciptakan lingkungan yang nyaman.

- b) membantu klien untuk mendapatkan posisi istirahat yang nyaman duduk atau berbaring
- c) Intrukasikan klien untuk menyentuh keempat jari dengan ibu jari
- d) Meminta klien untuk tarik nafas dalam sebanyak 2-3 kali
- e) Meminta klien untuk menutup mata agar rileks.

f) Dengan iringan musik (jika klien mau) bimbing klien untuk menghipnosis dirinya dengan menggunakan intruksi berikut:

1. Satukan ujung ibu jari dengan jari telunjuk anda, ingat kembali saat anda sehat, anda bisa melakukan apa saja yang anda inginkan.
2. Satukan ujung ibu jari dan jari tengah, ingatlah ketika Anda bersama dengan orang yang anda cintai (orang tua/ suami/ istri/ seseorang yang dianggap penting).
3. Satukan ujung ibu jari dengan jari manis, ingat kembali ketika anda mendapatkan penghargaan atas usaha keras yang telah anda lakukan.
4. Menyatukan ujung ibu jari dengan jari kelingking anda, ingat saat Anda berada di suatu tempat terindah dan nyaman yang pernah dikunjungi.

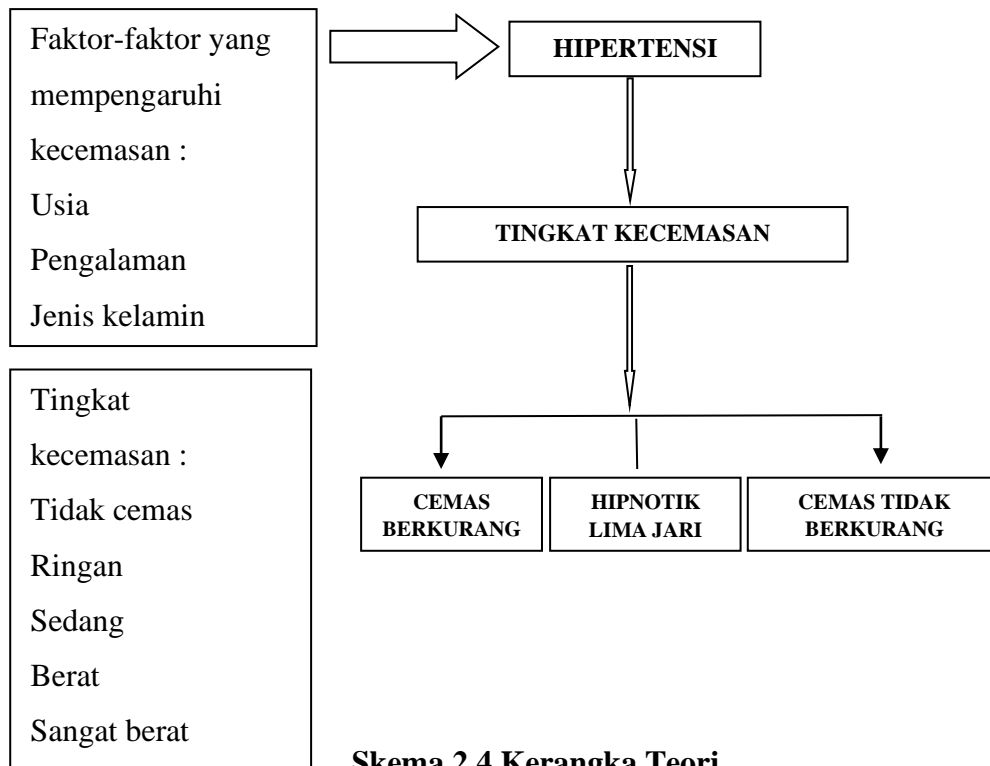
Luangkan waktu anda untuk mengingat kembali saat indah dan menyenangkan itu.

- a) Minta klien untuk tarik nafas dalam 2-3 kali
- b) Minta klien untuk membuka mata secara perlahan.

3) Fase terminasi

- a) Evaluasi perasaan klien
- b) Evaluasi tingkat ansietas
- c) Menerapkan rencana tindak lanjut klien.
- d) Menyetujui topik/waktu dan tempat untuk pertemuan berikutnya.

2.4 Kerangka Teori / Pikir



2.5 Kerangka Konsep

