BAB 4

HASIL & PEMBAHASAN

4.1 Hasil

4.1.1 Gambaran Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di UPT Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia Budi Agung Kupang yang berdiri pada tahun 1968, dengan nama Panti Tresna Werdha Budi Agung Kupang, dan sudah dipimpin oleh 7 orang pimpinan termasuk pimpinan yang sekarang. Panti tersebut beralamat di jalan Rambutan nomor 9 Oepura Kupang. Merupakan UPT kantor wilayah Departemen Sosial Provinsi Nusa Tenggara Timur, yang dipimpin oleh Agustinus Gervasius, S.Pi. Pada tahun 2000, setelah departemen sosial di likuidasi dan dalam pelaksanaan otonomi daerah, panti penyantunan lanjut usia diserahkan kepada daerah dan berubah nama menjadi UPT Panti Sosial Penyantunan Lanjut Usia Budi Agung Kupang dan pada tahun 2017 pemerintah melakukan perampingan struktur organisasi sehingga berubah nama lagi menjadi UPT Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia di Kupang Pada Dinas Sosial Provinsi NTT dengan visi “menuju lanjut usia sejahtera di hari tua” dan misi meningkatkan pelayanan kepada lansia melalui pemenuhan sandang, pangan dan papan. Meningkatkan jaminan sosial dan meningkatkan hubungan yang harmonis antara lansia dengan lansia, lansia dengan keluarga dan lansia dengan masyarakat.

Secara garis besar UPT Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia Budi Agung Kupang mempunyai kapasitas tampung 100 orang. Kapasitas isi sebanyak 85 orang yang menempati 11 wisma, 3 wisma ditempati oleh lansia laki-laki, yaitu 1) Wisma Cemara, terdapat 5 kamar yang dihuni oleh 5 orang lansia dan 1 orang pengasuh tinggal di luar wisma. 2). Wisma Mawar, terdapat 5 kamar yang dihuni oleh 5 orang lansia dan 1 orang pengasuh tinggal di luar wisma. 3) Wisma Kenanga, terdapat 5 kamar yang dihuni oleh 7 orang lansia dan 1 orang pengasuh. Dan 7 wisma lain di tempati oleh lansia wanita antara lain : 1) Wisma Melati terdapat 5 kamar yang dihuni oleh 6 orang lansia dan 1 orang pengasuh. 2) Wisma Teratai, terdapat 5 kamar yang

dihuni oleh 5 orang lansia dan 1 orang pengasuh. 3) Wisma Flamboyan, terdapat 5 kamar yang dihuni oleh 5 orang lansia dan 1 orang pengasuh. 4). Wisma Cempaka, terdapat 5 kamar yang dihuni oleh 4 orang lansia dan 1 orang pengasuh. 5) Wisma Sakura, terdapat 7 kamar yang dihuni oleh 5 orang lansia dan 1 orang pengasuh. 6). Wisma Bougenvil, terdapat 5 kamar yang dihuni oleh 5 orang lansia dan 1 orang pengasuh. 7) Wisma Kamboja, terdapat 5 kamar yang dihuni oleh 4 orang lansia dan 1 orang pengasuh. Sedangkan 1 wisma ditempati oleh lansia yang berkeluarga, yaitu Wisma Anggrek, terdapat 5 kamar yang dihuni oleh 3 pasang lansia dan 1 orang pengasuh. Sumber daya manusia yang memberikan pelayanan kepada penerima manfaat adalah pegawai negeri sipil sebanyak 25 orang, dengan rincian: Sarjana (S1) 9 orang, Diploma III (D 3) 6 orang dan SMA 11 orang, dan pegawai non PNS 11 orang dengan rincian Sarjana (S1) 4 orang, Diploma III (D 3) 3 orang dan SMA 4 orang.

Lansia yang disantun di UPT Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia Budi Agung Kupang adalah lansia yang terlantar atau diterlantarkan sehingga tidak dipungut biaya penampungan. Lansia yang akan disantun harus memenuhi beberapa persyaratan diantaranya: Laki-laki/perempuan yang berusia 60 tahun ke atas, terlantar atau diterlantarkan dan miskin serta tidak mampu memenuhi kebutuhan jasmani, rohani maupun sosial, bersedia secara individu ataupun keluarga untuk disantun, sehat dan tidak menyidap penyakit menular atau masalah kejiwaan, bersedia untuk mengikuti peraturan yang berlaku di panti.

4.1.2 Data karakteristik responden

A. Pengkajian

Pengkajian pada studi kasus dilakukan pada 2 lansia penderita hipertensi pada Tanggal 24 juni 2024 di Panti Tresna Budi Agung Kota Kupang wisma anggrek.

Pasien 1 : Data Pengkajian didapatkan, pada pasien bernama Ny. Y.O, berumur 82 tahun, berjenis kelamin perempuan, pasien beragama kristen, tidak bekerja, pendidikan terakhir SMA, pasien merupakan anak

pertama dari dua bersudara. Keluhan utama pasien saat dilakukan pengkajian, pasien mengatakan merasa cemas dengan penyakit yang ia derita sekarang yaitu hipertensi, pasien mengatakan sulit tidur, dan sulit berkonsentrasi. Pasien mengatakan Ia menderita hipertensi sejak ±1,5 tahun yang lalu.

Pemeriksaan fisik: pasien tampak bersih tidak ada kelainan di bagian tubuh, pasien bisa mendengar dengan baik, pada pengukuran tanda-tanda vital di dapatkan data: Tekanan Darah 160/100mmHg, N:80x/m, S:36,2°C, RR: 19x/m, SpO₂: 98%. Berat badan 45kg, tinggi badan 142cm. Keluhan fisik pasien mengatakan tidak sakit.

Pengkajian psikososial: keadaan mental; saat dilakukan pengkajian pasien tampak tenang dan kooperatif, Konsep diri: citra tubuh; pasien mengatakan suka pada semua anggota tubuhnya. Orang yang berarti bagi pasien adalah saudara dan ponakanannya. Pasien mengatakan datang tinggal di panti atas kemauannya sendiri dan sangat senang tinggal di panti, hubungan dengan lansia lain baik.

Pasien 2: Data Pengkajian didapatkan, pada pasien bernama Ny. T.N, berumur 74 tahun, berjenis kelamin perempuan, pasien beragama kristen, tidak bekerja, pendidikan terakhir SMA, pasien merupakan anak pertama dari dua bersudara. Keluhan utama pasien saat dilakukan pengkajian, pasien mengatakan merasa cemas dengan penyakit yang ia derita sekarang yaitu hipertensi, pasien mengatakan sulit tidur, dan sulit berkonsentrasi. Pasien mengatakan Ia menderita hipertensi sejak ±1,5 tahun yang lalu.

Pemeriksaan fisik: pasien tampak bersih tidak ada kelainan di bagian tubuh, pasien bisa mendengar dengan baik, pada pengukuran tanda-tanda vital di dapatkan data: Tekanan Darah 150/100 mmHg, N:75x/m, S:36°C, RR: 20x/m, SpO₂: 97%. Berat badan 38kg, tinggi badan 145 cm. Keluhan fisik pasien mengatakan tidak sakit.

Pengkajian psikososial: keadaan mental; saat dilakukan pengkajian pasien tampak tenang dan kooperatif, Konsep diri: citra

tubuh; pasien mengatakan suka pada semua anggota tubuhnya. Orang yang berarti bagi pasien adalah saudara dan ponakanannya. Pasien mengatakan datang tinggal di panti atas kemauannya sendiri dan sangat senang tinggal di panti, hubungan dengan lansia lain baik.

4.1.3 Tingkat kecemasan sebelum pemberian terapi *Hipnosis Lima Jari*

Tabel 4.1 Tingkat kecemasan sebelum diberikkan terapi *Hipnosis Lima Jari*

Responden	Tingkat kecemasan sebelum
Ny. Y.O	14 (kecemasan sedang)
Ny. T.N	14 (kecemasan sedang)

4.1.4 Diagnosis keperawatan

Penegakan diagnosis keperawatan untuk seluruh responden berpedoman pada buku Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia (SDKI 2017) dan diawali dengan analisa data hasil pengkajian. Berdasarkan analisa data diatas di tegakkan diagnosa keperawatan yang diambil yaitu Ansietas (D.0080) dibuktikan dengan Klien mengatakan bahwa ia merasa cemas dengan penyakit yang ia derita, pasien tampak cemas, bingung, gelisah dan sulit berkonsentrasi.

4.1.5 Intervensi keperawatan

Tahap selanjutnya yaitu melakukan intervensi atau perencanaan tindakan keperawatan untuk 2 responden yang tepat dan sesuai dengan kebutuhan pasien saat ini. Secara umum intervensi keperawatan yang diberikan kepada pasien disesuaikan dengan Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI). Intervensi yang diberikan untuk masalah keperawatan pertama dalam hal ini ansietas berhubungan dengan krisis situasional Setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 3x24 jam di harapkan tingkat ansietas (SLKIL.09093) menurun dengan kriteria hasil: verbalisasi kebingungan menurun, perilaku gelisah menurun. Intervensi yang di berikan adalah Terapi relaksasi intervensi I.12383 yaitu, Observasi: Identifikasi Teknik relaksasi yang pernah efektif digunakan. Terapeutik;

Ciptakan lingkungan tenang dan tanpa gangguan dengan pencahayaan dan suhu ruang nyaman, jika memungkinkan, Berikan informasi tertulis tentang persiapan dan prosedur teknik relaksasi, Gunakan pakaian longgar, Gunakan nada suara lembut dengan irama lambat dan berirama, Gunakan relaksasi sebagai strategi penunjang dengan analgetik atau Tindakan medis lain, jika sesuai. Edukasi: Jelaskan tujuan, manfaat, Batasan, dan jenis relaksasi yang tersedia (mis: hipnosis lima jari), Jelaskan secara rinci intervensi relaksasi yang dipilih, Anjurkan mengambil posisi nyaman, Anjurkan rileks dan merasakan sensasi relaksasi, Anjurkan sering mengulangi atau melatih Teknik yang dipilih, Demonstrasikan dan latih Teknik relaksasi (mis: hipnosis lima jari)

4.1.6 Implementasi keperawatan

Implementasi pada Ny. Y.O dan Ny. T.N dilakukan selama 3 hari.

Pada hari yang pertama tanggal 24 juni 2024 pukul 10.00, dilakukan membina hubungan saling percaya, 10.15 Melakukan pengkajian pada Ny. Y.O dan Ny.T.N. untuk menentukan masalah yang dialami, menentukan intervensi apa yang digunakan. Melakukan pengukuran kecemasan menggunakan pengisian kuesioner DASS pasien sebelum diberikan intervensi. 10.35 Mengajarkan cara terapi hipnosis lima jari.

Hari kedua pada tanggal 25 juni 2024 pukul 16.30, melakukan observasi tingkat kecemasan dengan menggunakan pengisian kuesioner DASS pada pasien (kecemasan pasien sedang), 16. 45 melakukan latihan terapi hipnosis lima jari, 17.00 Melakukan pengukuran kecemasan menggunakan pengisian kuesioner DASS.

Hari ketiga tanggal 26 juni 2024, pukul 16.30, Melakukan observasi tingkat kecemasan (kecemasan pasien ringan), 16.45 melakukan latihan terapi hipnosis lima jari, 17.00 Melakukan pengukuran kecemasan menggunakan pengisian kuesioner DASS.

4.1.7 Evaluasi keperawatan

Evaluasi pada Ny. Y.O dan Ny. T.N dilakukan selama 3 hari.

Pada hari pertama 24 juni 2024 jam 12.05 Pasien 1: subjektif: Ny. Y.O mengatakan setelah diajarkan teknik hipnosis lima jari pasien masih merasa cemas, Objektif: Pasien tampak cemas, sulit berkonsentrasi, mengantuk, kontak mata kurang, setelah diajarkan terapi hipnosis lima jari tingkat kecemasan pasien masih tetap yaitu kecemasan sedang (skor:14) TD: 160/90 mmHg Assesment: Ansietas; Plan: intervensi di lanjutkan; Implementasi: melanjutkan terapi hipnosis lima jari.

Pasien 2: subjektif: Ny. T.N Mengatakan setelah diajarkan teknik hipnosis lima jari pasien masih merasa cemas, Objektif: Pasien tampak cemas, sulit berkonsentrasi, mengantuk, kontak mata kurang, setelah diajarkan terapi hipnosis lima jari tingkat kecemasan pasien masih tetap yaitu kecemasan sedang (skor:13) TD: 150/90 mmHg Assesment: Ansietas; Plan: intervensi di lanjutkan.

Pada hari kedua 25 juni 2024 jam 18.15 Pasien 1: Mengatakan masih merasa cemas, Objektif: Pasien tampak cemas, sulit berkonsentrasi, kontak mata kurang, setelah diajarkan terapi hipnosis lima jari tingkat kecemasan pasien masih tetap yaitu kecemasan sedang (skor:13) TD:150/90 mmHg Assesment: Ansietas; Plan: intervensi di lanjutkan.

Pasien 2: Mengatakan masih merasa cemas, Objektif: Pasien tampak cemas, sulit berkonsentrasi, kontak mata kurang, setelah diajarkan terapi hipnosis lima jari tingkat kecemasan pasien masih tetap yaitu kecemasan sedang (skor:13) TD: 150/80 mmHg Assesment: Ansietas; Plan: intervensi di lanjutkan.

Pada hari kedua 26 juni 2024 jam 18.15 Pasien 1: subyektif : Ny. Y.O mengatakan cemasnya berkurang dan merasa lebih tenang Objektif: Pasien tampak tidak terlalu cemas, setelah diajarkan terapi hipnosis lima jari tingkat kecemasan pasien masih tetap yaitu kecemasan ringan (skor:8) TD: 150/90 mmHg. Assesment: Ansietas, Plan: intervensi di

hentikan.

Pasien 2: Subjektif : Ny. T.N mengatakan cemasnya berkurang
Objektif: Pasien tampak tidak terlalu cemas, setelah diajarkan terapi hipnosis lima jari tingkat kecemasan pasien masih tetap yaitu kecemasan sedang (skor:9) TD:140/80mmHg. Assesment: Ansietas; Plan: Intervensi dihentikan.

4.1.8 Penerapan pre dan post terapi hipnosis lima jari

Tabel 4. 2 Pre dan Post

Responden	Hari/tanggal			Keterangan
		Sebelum	Sesudah	
Ny. Y.O	Senin, 24 Juni 2024	14	14	Pasien tidak terlalu serius untuk melakukan terapi hipnosis lima jari
Ny. T.N	Senin, 24 Juni 2024	14	13	Pasien tampak mendengarkan dan sedikit melakukan terapi dengan baik
Ny. Y.O	Selasa, 25 Juni 2024	14	13	Pasien saat diajarkan tampak serius untuk mendengarkan dan melakukan dengan baik akan tetapi saat tidak bersama dengan perawat pasien tidak melakukan terapi saat ia merasakan cemas
Ny. T.N	Selasa, 25 Juni 2024	14	13	Pasien saat diajarkan tampak serius untuk mendengarkan dan melakukan dengan baik akan tetapi saat tidak bersama dengan perawat pasien tidak

				melakukan terapi saat ia merasakan cemas
Ny. Y.O	Rabu, 26 Juni 2024	13	8	Pasien saat diajarkan tampak serius untuk mendengarkan dan melakukan dengan baik saat tidak bersama dengan perawat pasien melakukan terapi saat ia merasakan cemas sehingga kecemasannya terasa berkurang
Ny. T.N	Rabu, 26 Juni 2024	12	9	Pasien saat diajarkan tampak serius untuk mendengarkan dan melakukan dengan baik saat tidak bersama dengan perawat pasien melakukan terapi saat ia merasakan cemas sehingga kecemasannya terasa berkurang

4.2 Pembahasan

4.2.1 Mengidentifikasi karakteristik responden

1. Jenis kelamin

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan. Perempuan lebih berisiko mengalami peningkatan tekanan darah tinggi setelah menopause yaitu usia diatas 45 tahun, perempuan yang belum menopause dilindungi oleh hormon estrogen yang berperan dalam meningkatkan kadar *High Density Lipoprotein* (HDL) yang mana hormone estrogen menurun setelah terjadi menopause.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Angelina, 2023 dengan judul “Pemberian Penyuluhan, Tehnik Relaksasi Napas Dalam, Hipnosis 5 Jari, Dan Senam Untuk Lansia Dengan Hipertensi Yang Mengalami Kecemasan” menunjukkan jenis kelamin paling banyak terkena hipertensi adalah laki-laki 20 orang (80%) dari total responden.

Lanjut usia perempuan lebih rentan menderita hipertensi dari pada pria karena di usia ini umumnya wanita sudah mengalami menopause. Berdasarkan jenis kelamin pada penelitian, mayoritas penderita hipertensi. Hal tersebut juga dikemukakan oleh penelitian Azizah et al., 2021 bahwa perempuan cenderung lebih banyak menderita hipertensi dibandingkan dengan laki-laki setelah menopause yaitu usia >60 tahun. Memasuki masa menopause perempuan lebih berisiko terkena hipertensi yang diakibatkan oleh faktor hormonal.

2. Usia

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 60-74 tahun. Semakin tua seseorang, maka lebih berisiko mengalami hipertensi. Hal tersebut disebabkan karena seiring bertambahnya usia seseorang, terjadi penurunan kemampuan organ-organ tubuh termasuk sistem kardiovaskuler dalam hal ini jantung dan pembuluh darah. Pembuluh darah menjadi lebih sempit dan terjadi kekakuan dinding pembuluh darah sehingga menyebabkan tekanan darah dapat meningkat. Hal ini terjadi karena pada umur tua arteri besar kehilangan kelenturan dan menjadi kaku sehingga darah yang dipaksa untuk melalui pembuluh darah yang sempit dari pada biasanya dan mengakibatkan naiknya tekanan darah.

Penelitian ini berbanding terbalik dengan penelitian yang dilakukan oleh Iwan Ardian, dkk 2018 dengan judul “Signifikansi Tingkat Stres Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi The significant of stress level with blood pressure in hypertention” Sebagian besar responden

menunjukkan usia yang sering terkena hipertensi pada penelitian ini paling terbanyak yaitu usia 45-50 sebanyak (32,3%), dari total responden.

Semakin bertambahnya usia tingkat kecemasan pada seseorang akan meningkat atau adanya perubahan tingkat kecemasan terhadap penyakit yang dia derita.

Banyaknya penderita hipertensi berbanding lurus dengan pertambahan usia dikarenakan adanya perubahan bentuk pembuluh vaskuler besar yang berubah menjadi lebih sempit dan kaku sehingga terjadi peningkatan tekanan darah sistolik.

3. Tingkat pendidikan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat pendidikan responden paling banyak berpendidikan SD dan SMP. Pengetahuan seseorang mempengaruhi tindakan yang berkaitan dengan peningkatan tekanan darah pada penderitanya. Pengetahuan didapatkan dari pengalaman dan informasi yang didapatkan seseorang untuk mempengaruhi sikap, tindakan dan perilaku orang tersebut, jika penderita hipertensi memiliki pengetahuan yang baik maka secara tidak langsung akan membatasi perilaku yang dapat memperberat kondisi penderita tersebut, tidak hanya itu penderita juga akan bersikap sesuai dengan pengetahuan yang ia miliki untuk menjaga kesehatan tubuhnya.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh AR Tarigan, 2018 dengan judul “Tingkat Kecemasan Lansia Dengan Hipertensi Berdasarkan Pengetahuan Di Wilayah Puskesmas Simpur” bahwa pengetahuan tentang hipertensi diet, hipertensi asupan makanan dan sikap penderita hipertensi terhadap hipertensi diet memiliki pengaruh yang signifikan.

Penelitian ini berbanding terbalik dengan penelitian yang dilakukan oleh Siti Harnung, 2020 dengan judul “Hubungan Antara Sosioekonomi, Obesitas dan Riwayat Diabetes Melitus (DM) Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Janti Kecamatan Sukun Kota Malang”

dari hasil penelitian menunjukkan tingkat pendidikan paling banyak adalah SMA dengan jumlah 31 orang (32,3%) dari total responden.

Tingkat pendidikan seseorang sangat mempengaruhi penyakit yang dia derita, karena tingkat pendidikan yang rendah juga mempengaruhi mata pencaharian masyarakat.

Mayoritas penderita hipertensi dengan penyakit penyerta berpendidikan terakhir hanya sampai dengan tamat SD dan SMP. Hal tersebut juga dikemukakan oleh penelitian Adyatma et al., 2019 dengan judul “Gambaran Kecemasan Penderita Hipertensi Dengan Penyerta Di Puskesmas Baki Sukoharjo” bahwa mayoritas penderita hipertensi memiliki pendidikan yang rendah. Seseorang yang berpendidikan rendah berisiko terkena hipertensi atau penyakit kronis lainnya dikarenakan sedikitnya pengetahuan yang didapat atau sebagian besar juga ada yang merasa acuh, sehingga tidak menyadari penyakit yang dideritanya dan menganggapnya suatu hal yang biasa.

4.2.2 Mengidentifikasi tingkat kecemasan pada pasien hipertensi sebelum pemberian terapi *Hipnosis Lima Jari* di Panti Werdha Budi Agung Kota Kupang.

Berdasarkan hasil studi kasus pada Ny. Y.O dan Ny. T.N (*pre test*) menunjukkan memiliki kecemasan sedang. Dari hasil pengisian kuesioner mengalami kecemasan sedang disebabkan karena, adanya perasaan takut terhadap penyakit hipertensi, dan tidur tidak nyenyak. Kecemasan adalah reaksi kegelisahan atau perasaan takut yang berlebihan disertai dengan emosional yang kuat mengenai suatu hal yang dianggap membahayakan hidup. Reaksi umum terhadap penyakit karena penyakit dianggap sebagai ancaman bagi kehidupan, kesehatan, dan integritas tubuh (Kholifah, 2017).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Endang,dkk (2014) tentang efektifitas terapi hipnotis lima jari untuk menurunkan tingkat ansietas pasien hipertensi yang menunjukkan bahwa kondisi pasien sebelum dilakukan terapi pada kelompok kontrol diketahui ada perbedaan yang bermakna antara kedua kelompok. Penelitian lain juga

dilakukan oleh Sulistyarini (2013) dengan judul terapi relaksasi hipnosis lima jari untuk menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kualitas hidup penderita hipertensi yang didapatkan hasil pada saat pretest yakni penurunan rerata nilai tekanan darah diastolik sebesar 8,34 dan posttest 77,33 (Rambe, 2023).

Kecemasan sangat mempengaruhi peningkatan tekanan darah oleh karena itu akan dilakukan terapi *hipnosis lima jari* karena baik untuk menurunkan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi.

Hipertensi yang tidak terkontrol akan menimbulkan berbagai keparahan. Keparahan akan muncul dan dapat mempengaruhi psikologis penderita. Permasalahan psikologis penderita hipertensi yang terganggu dapat menimbulkan perasaan cemas, gelisah, dan khawatir terhadap penyakit yang dialami. Cemas dapat memicu hipertensi yang dapat memicu kenaikan tekanan darah. Ketika seseorang mengalami kecemasan maka seorang akan merasa gelisah. Seseorang yang merasa gelisah memiliki resiko berkali-kali lipat untuk menderita hipertensi.

4.2.3. Mengidentifikasi tingkat kecemasan sesudah pemberian terapi *Hipnosis Lima Jari* di Panti Tresna Werdha Budi Agung Kota Kupang.

Berdasarkan hasil studi kasus pasien Ny. Y.O dan Ny. T.N (*post test*) menunjukkan bahwa tidak cemas. Menurut peneliti kecemasan dapat diatasi dengan tindakan nonfarmakologi yaitu dengan *hipnosis lima jari*. Teknik hipnosis lima jari digunakan untuk mengembalikan keseimbangan hormon dalam tubuh setelah mengalami gangguan, membuat tubuh merasa lebih rileks secara menyeluruh. Alat ukur yang digunakan untuk mengetahui dan mengukur tingkat kecemasan seseorang yaitu menggunakan kuesioner DASS.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Endang,dkk (2014) tentang efektifitas terapi hipnotis lima jari untuk menurunkan tingkat ansietas pasien hipertensi yang menunjukkan bahwa kondisi pasien sebelum dilakukan terapi pada kelompok kontrol diketahui

ada perbedaan yang bermakna antara kedua kelompok. Penelitian lain juga dilakukan oleh Sulistyarini (2013) dengan judul terapi relaksasi hipnosis lima jari untuk menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kualitas hidup penderita hipertensi yang didapatkan hasil pada saat pretest yakni penurunan rerata nilai tekanan darah diastolik sebesar 8,34 dan posttest 77,33.

Terapi *hipnosis lima jari* baik untuk menurunkan tingkat kecemasan pada lanjut usia dengan hipertensi. Kecemasan merupakan respon persepsi ancaman yang diterima dari sistem syaraf pusat, rangsangan internal atau eksternal yang berupa pengalaman masa lalu dan faktor genetik. pada sistem syaraf pusat, proses ini melibatkan jalur *Cortex cerebri-Limbic system-Reticular Activating system-Hypothalamus* yang memberikan impuls pada kelenjar *hipofise* untuk mensekresi mediator hormonal terhadap kelenjar adrenal, yang kemudian merangsang sistem syaraf otonom melalui mediator hormonal lainnya. Didalam syaraf pusat norepinephrine dan serotonin adalah mediator utama dari gejala kecemasan (Kholifah, 2017).

4.2.4. Mengevaluasi Efektivitas Penerapan terapi *Hipnosis Lima Jari* terhadap kecemasan pada pasien hipertensi di Panti Werdha Budi Agung Kota Kupang.

Hasil studi kasus ini menunjukkan setelah melakukan penerapan intervensi terapi *Hipnosis Lima Jari* terhadap tingkat kecemasan pasien hipertensi selama 3 hari Ny. Y.O dan Ny. T.N, tidak mengalami cemas. *Hipnosis Lima Jari* menimbulkan respon psikofisiologis yang kuat seperti perubahan dalam fungsi imun serta menurunkan aktivitas sistem saraf. Manfaat dari *Hipnosis Lima Jari* yaitu sebagai intervensi yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan, stress dan nyeri, dapat juga menurunkan tekanan darah, nadi dan respirasi. Hal ini karena teknik dapat mengaktivasi sistem saraf parasimpatis. *Hipnosis lima jari* telah menjadi terapi standar untuk mengurangi kecemasan dapat juga untuk mengurangi nyeri kronis, tindakan operasi yang menimbulkan nyeri, susah tidur, dan menurunkan tekanan darah. intervensi ini dapat membangkitkan perubahan

neurohormonal dalam tubuh. Hal ini bertujuan untuk membangkitkan keadaan relaksasi psikologis dan untuk meningkatkan perubahan ke seluruh tubuh (Kholifah, 2017).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Endang,dkk (2014) tentang efektifitas terapi hipnotis lima jari untuk menurunkan tingkat ansietas pasien hipertensi yang menunjukkan bahwa kondisi pasien sebelum dilakukan terapi pada kelompok kontrol diketahui ada perbedaan yang bermakna antara kedua kelompok. Penelitian lain juga dilakukan oleh Sulistyarini (2013) dengan judul terapi relaksasi hipnosis lima jari untuk menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kualitas hidup penderita hipertensi yang didapatkan hasil pada saat pretest yakni penurunan rerata nilai tekanan darah diastolik sebesar 8,34 dan posttest 77,33.

Terapi *hipnosis lima jari* merupakan suatu terapi yang sangat mudah dan bisa dilakukan oleh pasien dalam keadaan rileks kemudian membayangkan hal-hal yang menyenangkan yang diarahkan oleh terapis dimana dengan terapi *hipnosis lima jari* ini memberikan rasa nyaman kepada pasien yang berpengaruh pada sistem saraf parasimpatis sebagai pereda stres dan cemas mengatur agar istirahat.

Hipnosis lima jari membawa perasaan seseorang merasa nyaman dengan kondisi tubuh yang baik. Pola nafas yang teratur akan membimbing untuk mengikuti irama yang lambat menuju relaksasi dalam. Suatu respon terjadi dimana tubuh bergerak kepola-pola baru relaksasi, tubuh melakukan hal ini secara alami. Teknik relaksasi ini dimulai dengan proses relaksasi pada umumnya yaitu meminta lansia untuk perlahan-lahan menutup matanya dan fokus pada nafas mereka, klien didorong untuk relaksasi mengosongkan pikiran dan memahami pikiran dengan bayangan untuk membuat damai dan tenang, maka keadaan rileks ini akan mengurangi keadaan patologis fisik maupun mental seseorang. *Hipnosis Lima Jari* ini merupakan bahasa yang digunakan oleh otak untuk berkomunikasi dengan tubuh. Segala sesuatu yang kita lakukan akan diproses oleh tubuh melalui bayangan.