PENERAPAN TERAPI HIPNOTIS LIMA JARI TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI

Azhari Ningsih¹, Amelia Susanti^{2*}, Diana Arianti³

^{1,2*,3} Prodi Keperawatan, Fakultas Keperawatan STIKes Alifah Padang
*ameliaaska@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Masalah psikologis yang umum dialami oleh lansia meliputi kesepian, mudah tersinggung, ketakutan, dan kecemasan. Kecemasan yang terus-menerus dapat memicu penurunan status kesehatan, termasuk munculnya gangguan fisik seperti hipertensi. Terapi nonfarmakologis yang dapat menurunkan kecemasan adalah terapi hipnotis lima jari. **Objektif:** mengetahui efektivitas terapi hipnotis lima jari terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia penderita hipertensi. **Metode:** *Quasy experiment* dengan *two group pre-posttest*. Sampel berjumlah 32 lansia, dengan kelompok intervensi dan kontrol. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS), dan data dianalisis menggunakan uji *t-test*. **Hasil:** Pada kelompok intervensi, tingkat kecemasan menurun dari kategori sedang (50,0%) menjadi ringan (93,8%) setelah diberikan terapi hipnotis lima jari. Sebaliknya, pada kelompok kontrol, kecemasan tidak mengalami penurunan, bahkan meningkat dari 56,3% menjadi 68,8% pada kategori kecemasan sedang. **Kesimpulan:** terapi hipnotis lima jari efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan lansia penderita hipertensi. Diharapkan hasil ini dapat menjadi acuan bagi Puskesmas dan tenaga kesehatan dalam menerapkan terapi nonfarmakologis sebagai bagian dari pelayanan kesehatan jiwa lansia.

Kata Kunci: *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS); Hipertensi; Kecemasan; Lansia; Terapi Hipnotis Lima Jari

APPLICATION OF FIVE-FINGER HYPNOSIS THERAPY INTERVENTION ON ANXIETY LEVEL IN ELDERLY WITH HYPERTENSION

ABSTRACT

Introduction: Common psychological problems experienced by older adults include loneliness, irritability, fear, and anxiety. Persistent anxiety can trigger a decline in health status, including the emergence of physical disorders such as hypertension. One of the nonpharmacological therapy that can be used to reduce anxiety is five-finger hypnosis therapy. **Objective:** to analyze effect of five-finger hypnosis therapy on reducing the level of anxiety in elderly people with hypertension in the Andalas Health Center Working Area. **Methods:** using a quasi-experiment method with a tw group pre-posttest design. The sample amounted to 32 elderly people, who were divided proportionally into intervention and control groups. The instrument used was the *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) questionnaire, and the data was analyzed using the *t-test*. **Results:** In the intervention group, the anxiety level decreased from the moderate category (50.0%) to mild (93.8%) after being given five-finger hypnosis therap. In contrast, in the control group, anxiety did not experience a decrease, even increasing from 56.3% to 68.8% in the moderate anxiety category. **Conclusion:** five-finger hypnosis therapy is effective in reducing anxiety levels in elderly people with hypertension. The results of this study are expected to be a reference for health centers and health workers in applying nonpharmacological therapy as part of elderly mental health services.

Keywords: Anxiety; Elderly; Five-Finger Hypnosis Therapy; *Hamilton Anxiety Rating Scale*; Hypertension

PENDAHULUAN

Peningkatan populasi pada lansia dapat memicu berbagai permasalahan pada diri seseorang terhadap karakteristik kesejahteraan sosial, psikologis dan fisik dari lansia itu sendiri. Data global menunjukkan bertambahnya populasi lansia. Tahun 2020 penduduk lanjut usia diperkirakan meningkat menjadi 28.800.000 (11,34 %) diseluruh dunia. Di Asia Tenggara proporsi penduduk lanjut usia pada tahun 2020 sebesar 8% atau sekitar 142 juta orang. Sedangkan jumlah di Indonesia meningkat menjadi 9,92% atau 26,82 juta jiwa pada tahun 2020 (Siska Afrilya Diartin et al., 2022). Masalah psikologis yang umum terjadi pada lansia antara lain kesepian, mudah tersinggung, ketakutan, kehilangan kepercayaan diri dan kecemasan (Kartinah, 2020). Faktor yang mempengaruhinya seperti umur, jenis kelamin, pendidikan dan status kesehatan lansia (Irawan et al., 2023).

Kecemasan diartikan sebagai gangguan emosi yang ditandai dengan rasa takut yang berlebihan. Kecemasan yang dirasakan seseorang dipengaruhi oleh gangguan kesehatan yang dialaminya (Lumintang et al., 2023). Kecemasan dapat melemahkan sistem imun tubuh dan dapat meningkatkan risiko infeksi akibat virus tersebut (Yeni Apriani, 2023). Kecemasan dapat mempengaruhi individu dalam tiga hal diantaranya ; perubahan fisik yang menunjukkan mual, muntah, peningkatan denyut jantung dan sesak napas; perubahan kesehatan mental terkait kecemasan, kebingungan, kekhawatiran dan penurunan kemampuan berkonsentrasi; perubahan perilaku seperti menarik diri dari suatu tempat, objek, atau situasi tertentu. Individu yang mengalami kecemasan akan mengeluarkan hormon kortisol. Kelebihan hormon kortisol dapat memicu peningkatan tekanan darah (Irawan et al., 2023). Kecemasan juga dapat meningkatkan hormon adrenalin yang berpengaruh pada tekanan darah lansia (Gerunggang, 2023).

Berdasarkan laporan *World Health Organization* (WHO) tahun 2020, masalah kesehatan jiwa menyumbang sekitar 13% dari semua masalah kesehatan yang ada, yang diperkirakan akan meningkat menjadi 25% pada tahun 2030, yang paling sering ditemui adalah gangguan kecemasan. Secara global, prevalensinya mencapai 11,6% dari populasi Indonesia, yaitu sekitar 24.708.000 jiwa (Gusdiansyah & Welly, 2022). Menurut data Kemenkes tahun 2020, tercatat 18.373 orang mengalami gangguan kecemasan dan lebih dari 23.000 mengalami gejala kecemasan (Purnama & Putri, 2023). Provinsi Sumatera Barat menduduki posisi ke-9 dari 33 provinsi di Indonesia yang memiliki gangguan kecemasan terbanyak. Kecamatan Pauh memiliki kasus gangguan neurotik atau kecemasan tertinggi yaitu 117 kasus. Kecamatan Padang Timur dengan 75 kasus, dan Kecamatan Bungus sebanyak 34 kasus (Dinas Kesehatan Kota Padang, 2020). Pada kelompok lansia, prevalensi kecemasan cukup tinggi. Sekitar 10,4% mengalami kecemasan ringan, 78,1% di tingkat sedang dan 11,5% pada kecemasan berat (Yeni Apriani, 2023). Kecemasan yang terus berlanjut pada lansia berdampak pada kesehatan fisiknya, Jika lansia sering mengalami kecemasan akan menjadi pemicu buruknya status kesehatan lansia timbulnya perubahan fisik dan penyakit kronis (Kartinah, 2020).

Hipertensi merupakan kondisi terjadinya peningkatan tekanan darah, dimana tekanan sistolik melebihi 140 mmHg dan tekanan diastolik melampaui 90 mmHg, berdasarkan dua kali pengukuran dalam keadaan tenang dengan jeda waktu lima menit (Yeni Apriani, 2023). Komplikasi yang sering dialami penderita hipertensi meliputi penyakit jantung, stroke, retinopati serta gangguan pada pembuluh darah perifer (Yeni Apriani, 2023). Data dari *World Health Organization* (WHO) tahun 2020 mengungkapkan bahwa sekitar 40% penduduk di negara berkembang mengalami hipertensi, sedangkan di negara maju angkanya lebih rendah, yakni sekitar 35%. Kawasan Afrika mencatat angka tertinggi, yaitu 46%, sedangkan wilayah Amerika memiliki prevalensi terendah yaitu 35%. Wilayah Asia mencatat bahwa penyakit ini menyebabkan kematian sekitar 1,5 juta orang setiap tahun (Lumintang et al., 2023). Di Indonesia, jumlah penderita hipertensi mencapai 63.309.620 orang, dengan jumlah kematian akibat penyakit ini sebanyak 427.218 jiwa (Amanullah et al., 2023). Secara nasional, prevalensi hipertensi mengalami peningkatan dari 25,8% menjadi 34,11%. Prevalensi di daerah perkotaan

sedikit lebih tinggi (34,43%) dibandingkan dengan di daerah pedesaan (33,72%). Selain itu, hipertensi juga menjadi faktor risiko utama penyebab kematian di Indonesia, yakni sebesar 23,7% dari total 1,7 juta kasus kematian (Lumintang et al., 2023).

Penatalaksanaan kecemasan lansia hipertensi dibagi menjadi 2 bagian, yaitu terapi farmakologis, yang melibatkan pemberian obat anti kecemasan seperti benzodiazepine, yang efektif mengurangi kecemasan namun beresikomenimbulkan ketergantungan. Selanjutnya terapi nonfarmakologis, meliputi teknik relaksasi nafas dalam, distraksi dan terapi hipnotis 5 jari (Asep Riyana & Rahmat, 2023). Beberapa bentuk terapi nonfarmakologis dapat diterapkan sebagai bagian dari intervensi keperawatan. Salah satunya adalah terapi hipnotis lima jari, yang bertujuan mengatasi kecemasan dengan menstimulasi sistem saraf parasimpatis. Aktivasi sistem ini berperan dalam menurunkan aktivitas jantung, laju pernapasan, serta tekanan darah (Inayati & Aini, 2023). Manfaat terapi hipnotis 5 jari adalah meningkatkan konsentrasi, mengurangi kerusakan jantung yang lebih parah jika kecemasan terjadi pada orang dengan penyakit jantung (Diana & Amelia, 2021). Manfaat terapi hipnotis jari juga dapat meningkatkan motivasi, memberikan rasa tenang dalam hati, serta membantu mengatasi ketegangan (Maryati, 2023). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Inayati and Aini (2023) menunjukkan bahwa terapi hipnotis lima jari efektif dalam menurunkan tekanan darah serta tingkat kecemasan pada pasien. Sementara itu, hasil penelitian oleh Siska dan Engla (2020) yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Danggung-Danggung, juga membuktikan adanya pengaruh terapi hipnotis lima jari terhadap penurunan kecemasan pada lansia penderita hipertensi.

Pada 23 Puskesmas yang ada di Kota Padang, tiga Puskesmas dengan jumlah lansia penderita hipertensi tertinggi adalah Puskesmas Andalas dengan 14.161 kasus, disusul oleh Puskesmas Belimbing sebanyak 12.753 kasus, dan Puskesmas Lubuk Begalung sebanyak 12.082 kasus. Di antara ketiganya, Puskesmas Andalas mencatat angka tertinggi kasus hipertensi pada lansia (Dinkes Kota Padang, 2022). Berdasarkan survei awal yang dilakukan oleh peneliti di Puskesmas Andalas, dilakukan wawancara terhadap 10 lansia. Hasilnya menunjukkan bahwa seluruh responden (100%) mengalami kecemasan. Dari jumlah tersebut, 5 orang pada tingkat ringan, sementara 5 lainnya sedang. Gejala yang dilaporkan meliputi rasa cemas, firasat buruk, rasa takut terhadap pikiran sendiri, serta mudah tersinggung. Diketahui pula bahwa kesepuluh lansia tersebut belum pernah menjalani terapi hipnotis lima jari sebagai upaya untuk mengatasi kecemasan yang dialami.

METODE

Desain yang digunakan adalah *quasy experiment* dengan rancangan *two group pre-test post-test*. Lokasi penelitian berada di wilayah kerja Puskesmas Andalas. Populasi penelitian mencakup lansia penderita hipertensi di wilayah tersebut yang berjumlah 156 orang. Sampel dibagi menjadi dua kelompok, yaitu 16 responden sebagai kelompok intervensi dan 16 responden sebagai kelompok kontrol. Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan adalah kuesioner HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*). Teknik pengambilan sampel menggunakan metode *purposive sampling*, dan analisis data menggunakan uji statistik T-test Intervensi berupa terapi hipnotis lima jari diberikan kepada kelompok intervensi sebanyak tiga kali dalam seminggu, dengan durasi 10 menit setiap pagi, selama dua minggu berturut-turut.

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Responden Kelompok Intervensi dan Kontrol (n=32)

Karakteristik	Intervensi		Kontrol	
	f	%	f	%
Jenis Kelamin				
Laki-laki	5	33,3	3	18.8
Perempuan	11	75.0	13	81.3
Pekerjaan				
Pensiun	2	12.5	4	25
Wiraswasta	7	43.8	5	31.3
Tidak Bekerja	7	43.8	7	43.8
Pendidikan				
SD	2	12.5	4	25
SMP	3	18.8	2	12.5
SMA	9	56.3	5	31.3
Perguruan Tinggi	2	12.5	5	31.3
Umur				
60-65 tahun	16	100	16	100
Total	16	100	16	100

Tabel 1 diperoleh data dari 16 responden, terdapat sebagian besar responden (75.0%) berjenis kelamin perempuan, sebagian responden (43.8%) pekerjaan wiraswasta dan tidak bekerja, sebagian responden (56.3%) berpendidikan SMA, dan lebih dari sebagian responden (100%) usia 60-65. Sedangkan pada kelompok kontrol diperoleh data dari 16 responden terdapat sebagian besar responden (81.3%) berjenis kelamin perempuan, sebagian responden (43.8%) tidak bekerja, sebagian responden (31.3%) berpendidikan SMA dan perguruan tinggi, dan lebih dari sebagian responden (100%) usia 60-65.

Tabel 2. Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Hipnotis 5 Jari Responden Pada Kelompok Intervensi (n=16)

Tingkat Kecemasan	Sebelum		Sesudah	
	f	%	f	%
Ringan	6	37.5	15	93.8
Sedang	8	50.0	1	6.3
Berat	2	12.5	0	0.0
Total	16	100	16	100

Tabel 2 menunjukkan tingkat kecemasan responden sebelum diberikan terapi hipnotis 5 jari, pada kelompok intervensi sebagian responden (50.0%) berada pada kategori kecemasan sedang di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas. Sesudah diberikan terapi hipnotis 5 jari pada kelompok intervensi sebagian besar responden (93,8%) berada kategori kecemasan ringan di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas.

Tabel 3. Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Hipnotis 5 Jari Responden Pada Kelompok Kontrol (n=16)

Tingkat Kecemasan	Sebelum		Sesudah	
	f	%	f	%
Ringan	6	37.5	4	25
Sedang	9	56.3	11	63.68.8
Berat	1	6.3	1	6.3
Total	16	100	16	100

Tabel 3 menunjukkan tingkat kecemasan responden sebelum pada kelompok kontrol, sebagian responden (56.3%) berada pada kategori kecemasan sedang di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas. Sedangkan tingkat kecemasan responden kelompok kontrol sesudah diberikan intervensi hipnotis lima jari mengalami perubahan yaitu sebagian besar responden (68.8%) berada pada kategori kecemasan sedang di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas.

Tabel 4. Perbedaan Tingkat Kecemasan Responden Pada Kelompok Intervensi Sebelum Dan Sesudah Diberikan Terapi Hipnotis 5 Jari (n=16)

Terapi Hipnotis 5 Jari	n	Mean	Standar Deviasi	Min-Max	Sig. (P-Value)
Sebelum (<i>Pre-Test</i>)		22.38	3.575	17-30	0,001
Sesudah (<i>Post-Test</i>)		14.06	3.214	9-21	
Selisih	16	8.32	0.361		

Tabel 4 menunjukkan data yaitu tingkat kecemasan responden sebelum dan sesudah diberikan terapi hipnotis 5 jari dengan nilai P-Value= 0,0001 (<0,05), sehingga dapat dinyatakan ada perbedaan tingkat kecemasan responden pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah diberikan terapi hipnotis 5 jari di wilayah kerja Puskesmas Andalas.

Tabel 5. Perbedaan Tingkat Kecemasan Responden Pada Kelompok Kontrol Sebelum Dan Sesudah Diberikan Terapi Hipnotis 5 Jari (n=16)

Terapi Hipnotis 5 Jari	n	Mean	Standar Deviasi	Min-Max	Sig. (P-Value)
Sebelum (<i>Pre-Test</i>)		22.00	3.899	15-29	0,157
Sesudah (<i>Post-Test</i>)		23.00	3.183	18-30	
Selisih	16	1	0.716		

Berdasarkan tabel 5, diperoleh data tingkat kecemasan responden sebelum dan sesudah (kelompok kontrol) dengan nilai P Value= 0,157 (>0,05), sehingga dapat dinyatakan tidak ada perbedaan tingkat kecemasan responden kelompok kontrol sebelum dan sesudah di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas.

PEMBAHASAN

Hasil analisis univariat pada kelompok intervensi menunjukkan bahwa sebelum diberikan terapi hipnotis lima jari, sebagian responden (50,0 %) berada pada kategori kecemasan sedang di wilayah kerja Puskesmas Andalas. Hal ini dipengaruhi oleh faktor eksternal, yakni ancaman terhadap integritas fisik dan konsep diri, serta faktor internal seperti usia, stresor, jenis kelamin, lingkungan, dan tingkat pendidikan (Stuart dalam Faradina, 2024). Peneliti berasumsi bahwa proporsi lansia yang berada pada tingkat kecemasan sedang sebelum intervensi memang melebihi sebagian responden (50,0 %). Saat wawancara, sebagian besar lansia mengungkapkan bahwa mereka telah hidup dengan hipertensi sejak sebelum usia 56 tahun. Ketika pertama kali mengetahui diagnosis hipertensi, mereka merasakan kecemasan-khawatir harus mengonsumsi obat seumur hidup dan takut terjadinya komplikasi serius seperti stroke maupun penyakit lainnya.

Hasil analisis univariat pada kelompok kontrol menunjukkan bahwa setelah diberikan terapi hipnotis lima jari, terjadi penurunan tingkat kecemasan responden. Sebagian besar responden (93,8%) mengalami kecemasan pada kategori ringan di wilayah kerja Puskesmas Andalas. Terapi hipnotis lima jari merupakan metode relaksasi tubuh yang dilakukan melalui imajinasi dengan bantuan kelima jari sebagai alat bantu visualisasi, yang bertujuan meredakan ketegangan serta stres dalam pikiran. Terapi ini bermanfaat dalam meningkatkan motivasi, memberikan ketenangan batin, serta mengurangi ketegangan dan kecemasan (Maryati, 2023).

Berdasarkan asumsi peneliti, setelah diberikan terapi mayoritas responden menunjukkan gejala cemas yang lebih ringan (93,8%). Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar lansia mampu menghadapi kecemasan dengan lebih tenang setelah mendapatkan terapi tersebut. Secara keseluruhan hasilnya menunjukkan penurunan tingkat kecemasan yang signifikan sebelum dan sesudah intervensi.

Berdasarkan hasil analisis univariat, tingkat kecemasan responden sebelum pada kelompok kontrol lebih dari sebagian besar responden (56,3%) berada pada kategori sedang di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas. Tahapan seseorang yang sedang cemas memiliki tingkatan atau level secara umum, yaitu kecemasan ringan, sedang, berat dan panik. Banyak faktor yang mempengaruhinya, antara lain jenis kelamin, usia, pendidikan, serta dukungan keluarga. Apalagi pada kelompok kontrol yang tidak diberikan terapi. Menurut asumsi peneliti, tingkat kecemasan kelompok kontrol sebelum berada pada kategori kecemasan sedang (56,3%). Hal ini terlihat dari analisis kusioner dengan tanda dan gejala dimana pasien dengan kelompok kontrol mengalami kecemasan dengan firasat buruk tentang penyakit yang dideritanya, takut dengan pikiran sendiri, tidak bisa tidur nyenyak, sering terbangun malam dan sulit untuk berkonsentrasi.

Berdasarkan hasil analisis univariat, tingkat kecemasan responden sesudah pada kelompok kontrol sebagian besar responden (68,8%) berada pada kategori sedang di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas. Kecemasan adalah perasaan takut yang tidak menyenangkan, yang sering disertai gejala psikologis, sedangkan gangguan kecemasan mengalami penderitaan yang bermakna dan menyebabkan gangguan fungsi (Ardianto & Aghadiati, 2024). Menurut asumsi peneliti, tingkat kecemasan kelompok kontrol setelah berada pada kategori kecemasan (68,8%), hal ini terlihat dari analisis kusioner dengan tanda dan gejala yang masih sama dari sebelumnya bahkan mengalami peningkatan dan tidak ada perbedaan/perubahan yang terjadi, dimana lansia dengan kelompok kontrol mengalami kecemasan dengan firasat buruk terhadap penyakit yang sedang dialaminya, takut dengan pikirannya sendiri dan terjadi komplikasi pada penyakit yang sedang dideritanya, tidur tidak nyenyak dan sering bangun di malam hari karena kadang suka terfikir dengan penyakit yang sedang dialaminya dan ada 2 orang yang mengalami peningkatan karena sedang mengalami penyakit stroke ringan dan mengalami pengobatan rutin.

Hasil analisis bivariat menunjukkan ada perbedaan tingkat kecemasan responden pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah diberikan terapi hipnotis 5 jari di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas. Sebaliknya, tidak terdapat perbedaan pada kelompok kontrol. Berdasarkan hal tersebut memberikan informasi bahwa pada kelompok tingkat kecemasan masih tetap dengan tingkat kecemasan sedang akan semakin meningkat apabila tidak diberikan terapi ini (Potter & Perry, 2016). Terapi hipnotis lima jari melibatkan penggunaan kelima jari tangan untuk memfokuskan pikiran pada hal-hal positif. Teknik ini dilakukan dengan menyentuhkan jempol ke masing-masing jari secara bergantian sambil memvisualisasikan pengalaman menyenangkan. Saat jempol bersentuhan dengan telunjuk, dibayangkan tubuh yang sehat. Ketika jempol menyentuh jari tengah, dibayangkan sosok orang yang penuh kasih sayang dan perhatian. Kemudian, saat jempol menyentuh jari manis, dipikirkan kembali pencapaian, penghargaan, atau pujian yang pernah diterima. Terakhir, saat jempol menyentuh kelingking, dibayangkan tempat paling indah yang pernah dikunjungi, sambil membayangkan kenyamanan saat berada di tempat tersebut (Kemenkes RI, 2020).

Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa ada pengaruh signifikan terapi hipnotis lima jari terhadap tingkat kecemasan, yang berarti terapi ini efektif dalam menurunkan kecemasan pada lansia penderita hipertensi. Terapi ini merupakan metode yang melibatkan penggunaan lima jari, di mana klien dibimbing untuk mengatasi perasaan cemas, tegang, dan takut melalui penerimaan sugesti dalam kondisi rileks atau di ambang kesadaran bawah sadar, sambil menggerakkan jari sesuai instruksi (Maryati, 2023). Peneliti berasumsi bahwa penurunan tingkat kecemasan pada lansia hipertensi dapat terjadi jika didukung oleh faktor internal seperti

sikap positif terhadap diri sendiri, serta faktor eksternal seperti mekanisme koping keluarga, dukungan sosial, dan intervensi nonfarmakologis seperti terapi hipnotis lima jari. Temuan ini membuktikan bahwa metode terapi ini secara khusus efektif dalam mengurangi kecemasan. Selain itu, penurunan tingkat kecemasan tidak bergantung pada durasi waktu tertentu dari pelaksanaan terapi tersebut.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian di atas, disimpulkan bahwa terapi hipnotis lima jari efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada lansia penderita hipertensi. Hasil penelitian ini diharapkan menjadi acuan bagi Puskesmas dan tenaga kesehatan dalam menerapkan terapi nonfarmakologis sebagai bagian dari pelayanan kesehatan jiwa lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Amanullah, A. A., Dewi, N. S., & Fuad, W. (2023). Perbedaan efektivitas antara terapi relaksasi otot progresif dan terapi slow deep breathing terhadap tingkat kecemasan lansia di Rumah Pelayanan Sosial Pucang Gading Semarang. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan*, 10(6), 2163–2170. <https://doi.org/10.33024/jikk.v10i6.9910>
- Ardianto, O., & Aghadiati, F. (2024). Pengaruh terapi hipnosis lima jari terhadap tingkat kecemasan pada lansia yang mengalami hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Rantau Suli. *10(1)*, 33–43.
- Asep Riyana, & Rahmat, S. (2023). Penerapan terapi hipnotis lima jari terhadap ansietas pada pasien hipertensi di wilayah Puskesmas Cikoneng Kabupaten Ciamis. *Jurnal Kesehatan Mahardika*, 10(2), 66–71. <https://doi.org/10.54867/jkm.v10i2.164>
- Diana, & Amelia. (2021). *Hipnotis lima jari mengatasi kecemasan*. CV AKHBAR PUTRA MANDIRI.
- Gerunggang, P. (2023). Hubungan kecemasan dan kualitas tidur dengan peningkatan tekanan darah pada lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Gerunggang. *11*, 266–272.
- Gusdiansyah, E., & Welly. (2022). Pengaruh terapi hipnotis 5 jari terhadap penurunan tingkat kecemasan akibat hipertensi. *Jurnal Kesehatan Medika Sainatika*, 13(2), 170–176.
- Inayati, B., & Aini, D. N. (2023). Penerapan terapi hipnosis lima jari dalam mengatasi kecemasan pada pasien hipertensi di Desa Tratemulyo Weleri Kendal. *3rd Widya Husada Semarang Nursing Conference*, 3(1), 1–5. <http://journal.uwhs.ac.id/index.php/whnc/article/view/561/515>
- Irawan, E., Tania, M., Fadillah, A., & Suwignjo, P. (2023). Pengaruh positive self talk terhadap kecemasan pada pasien hipertensi di Puskesmas Babakan Sari. *11(2)*, 141–153.
- Kartinah. (2020). Hubungan tingkat activity of daily living dengan kecemasan pada lansia. *Andrew's Disease of the Skin Clinical Dermatology*, 1–16.
- Lumintang, Y. F., Natalia, A., & Mariana, D. (2023). Gambaran aspek psikologis pada pasien hipertensi di Puskesmas Ranomuut Kota Manado. *1(1)*, 64–72.
- Maryati. (2023). *Upaya menurunkan tingkat kecemasan keluarga dalam merawat orang dengan gangguan jiwa*. PT Nasya Expanding Management.
- Purnama, J., & Putri, W. (2023). Hubungan dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Manisa Kabupaten Sidrap. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah*, 12(1), 264–275.
- Siska Afrilya Diartin, Zulfitri, R., & Erwin, E. (2022). Gambaran interaksi sosial lansia berdasarkan klasifikasi hipertensi pada lansia di masyarakat. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Indonesia*, 2(2), 126–137. <https://doi.org/10.55606/jikki.v2i2.864>
- Stuart, G. W., & Sundeen, S. J. (2016). *Principles And Practice Of Psychiatric Nursing*. Elsevier.
- Yeni Apriani. (2023). Psikoedukasi pasangan lansia dengan hipertensi dan ansietas. *5*, 430–440.