

PENERAPAN PEMBERIAN HIPNOSIS 5 JARI PADA PASIEN GERD DENGAN ANSIETAS DI KLINIK MASTER BEKAM PURI WAY HALIM TAHUN 2024

Andi Sriyono S¹, Ardinata², Feri Agustriyan³

^{1,2,3}Universitas Aisyah Pringsewu

Email: masterbekamlampung@gmail.com

ABSTRAK

Gastroesophageal Reflux Disease (GERD) merupakan kondisi kronis yang terjadi akibat naiknya asam lambung atau isi lambung lainnya ke kerongkongan. GERD sering kali diperparah oleh kondisi cemas yang dialami pasien, karena kecemasan dapat memicu peningkatan asam lambung dan memperburuk gejala. Untuk membantu mengatasi masalah ini, hipnosis 5 jari diterapkan sebagai metode relaksasi yang bertujuan mengurangi ketegangan mental dan memberikan rasa nyaman. Teknik ini juga berperan sebagai terapi tambahan yang efektif untuk menurunkan frekuensi kekambuhan gejala GERD serta membantu pasien mengelola kecemasannya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Penerapan Hipnosis 5 Jari pada Pasien GERD dengan Ansietas di Klinik Master Bekam Puri Way Halim Tahun 2024. Metode Penelitian menggunakan desain studi kasus dengan hipnosis 5 jari pada pasien GERD dengan ansietas di Klinik Master Bekam Puri Way Halim, Bandar Lampung, tahun 2024. Penelitian melibatkan dua responden dengan memberikan tindakan pemberian hipnosis 5 jari berdasarkan SOP selama 3x10 menit sesuai SOP selama 1 hari pada tanggal 02-08 Juli 2024. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan kuisisioner Zung Self Rating Anxiety Scale. Proses mencakup pretest, pemberian hipnosis, posttest, evaluasi, dan dokumentasi. Hipnosis lima jari efektif mengurangi kecemasan pada pasien GERD di Klinik Master Bekam Way Halim. Pengkajian menunjukkan kecemasan terkait komplikasi, dengan diagnosa ansietas dan nyeri akut. Intervensi berupa hipnosis lima jari selama tiga hari berhasil menurunkan skor kecemasan pasien 1 menurun dari 75 (tinggi) menjadi 50, sementara pasien 2 turun dari 80 menjadi 55. Penelitian ini menyarankan penggunaan teknik ini secara mandiri oleh pasien dan pengembangan penelitian lebih lanjut dengan sampel lebih besar serta penerapan rutin di klinik.

Kata Kunci: Hipnosis 5 Jari, GERD, Ansietas.

ABSTRACT

Gastroesophageal Reflux Disease (GERD) is a chronic condition caused by the backflow of stomach acid or other stomach contents into the esophagus. GERD is often worsened by anxiety experienced by patients, as anxiety can trigger an increase in stomach acid and exacerbate symptoms. To help address this issue, the 5-Finger Hypnosis method is applied as a relaxation technique aimed at reducing mental tension and providing comfort. This technique also serves as an effective complementary therapy to decrease the frequency of GERD symptom recurrence and help patients manage their anxiety. This study aims to examine the application of 5-Finger

Hypnosis on GERD patients with anxiety at Klinik Master Bekam Puri Way Halim in 2024. The research employs a case study design using the 5-Finger Hypnosis method on GERD patients with anxiety at Klinik Master Bekam Puri Way Halim, Bandar Lampung, in 2024. Two respondents participated in the study, receiving 5-Finger Hypnosis therapy based on SOPs for three 10-minute sessions in a single day from July 2–8, 2024. Data collection involved interviews, observations, and the Zung Self-Rating Anxiety Scale questionnaire. The process included pretest, hypnosis sessions, posttest, evaluation, and documentation. The 5-Finger Hypnosis technique proved effective in reducing anxiety in GERD patients at Klinik Master Bekam Way Halim. The assessment revealed anxiety related to complications, with diagnoses of anxiety and acute pain. The intervention, consisting of three days of 5-Finger Hypnosis, successfully reduced Patient 1's anxiety score from 75 (high) to 50, while Patient 2's score decreased from 80 to 55. The study recommends the independent use of this technique by patients and further research with larger samples, as well as the routine implementation of this therapy in clinics.

Keywords: 5-Finger Hypnosis, GERD, Anxiety.

PENDAHULUAN

Refluks gastroesofageal (GERD) merupakan gangguan pada esofagus yang disebabkan oleh masuknya isi lambung ke dalam esofagus, sehingga menyebabkan gejala atau kerusakan pada mukosa esofagus (Cenelli et al., 2021). Berdasarkan klasifikasi Montreal, GERD didefinisikan sebagai refluks isi lambung ke esofagus yang dapat memunculkan gejala yang mengganggu, baik dengan maupun tanpa komplikasi (Vakil, 2023). Konsensus Asia Pasifik juga menyatakan bahwa GERD dapat memicu gejala atau komplikasi yang berdampak negatif terhadap kualitas hidup pasien (Talley, 2023).

Menurut Budiana (2021), GERD merupakan penyakit yang tersebar secara global dan diperkirakan menyerang lebih dari 1,7 miliar orang. Di negara berkembang, infeksi ini sering terjadi sejak usia muda, sedangkan di negara maju, sebagian besar ditemukan pada usia lanjut. Berdasarkan data Riskesdas (2023), di Indonesia, GERD termasuk penyakit yang cukup umum dengan estimasi 30.154 kasus (4,9%) per tahun.

Angka kejadian GERD di beberapa wilayah Indonesia juga menunjukkan prevalensi yang tinggi. Di Kota Surabaya, prevalensi GERD mencapai 31,2%, di Denpasar sebesar 46%, dan di Lampung bahkan lebih tinggi, yaitu 91,6% (Maulidiyah & Unun, 2021). Di Klinik Master Bekam Puri Way Halim, tercatat enam kasus GERD pada bulan Juni, di mana empat di antaranya disebabkan oleh gastritis kronis.

GERD adalah penyakit yang dapat kambuh kapan saja, dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti konsumsi alkohol berlebihan yang dapat merusak mukosa lambung, penggunaan kokain yang menyebabkan perdarahan lambung, merokok, konsumsi kafein berlebihan,

kurangnya aktivitas fisik, stres psikologis, dan pola makan yang tidak teratur (Damayani, 2021). Faktor lain yang dapat memicu GERD meliputi gastritis kronis (20%), kerusakan mukosa lambung (20%), konsumsi alkohol (20%), merokok (5%), makanan berbumbu (15%), penggunaan obat-obatan tertentu (18%), dan terapi radiasi (2%) (Herlan, 2021).

Dampak fisik GERD meliputi gejala seperti sensasi terbakar di dada (mulas), regurgitasi makanan atau asam ke mulut, kesulitan menelan (disfagia), dan palpitasi yang menyerupai nyeri serangan jantung. Gejala lainnya meliputi batuk kering kronis, suara serak, sensasi benjolan di tenggorokan, mual, kerusakan enamel gigi, dan gangguan pernapasan (Fitri, 2023).

Secara psikologis, GERD dapat menyebabkan kecemasan dan stres kronis akibat rasa tidak nyaman yang berkelanjutan. Gejala seperti nyeri dada, gangguan tidur, dan rasa terbakar dapat memengaruhi kualitas hidup, menurunkan produktivitas, serta memicu frustrasi atau depresi. Ketidakpastian kapan gejala akan muncul atau memburuk seringkali memperburuk tingkat kecemasan pasien (Rei, 2022).

Jika GERD (Gastroesophageal Reflux Disease) tidak segera ditangani, hal ini dapat menyebabkan komplikasi serius, seperti esofagitis (radang esofagus), striktur esofagus (penyempitan saluran esofagus), ulkus esofagus (luka pada esofagus), dan Barrett's esophagus yang berisiko berkembang menjadi kanker esofagus. Selain itu, GERD yang tidak diobati dapat memicu gangguan pernapasan, seperti batuk kronis dan asma. Asam lambung yang mencapai saluran pernapasan juga dapat menyebabkan erosi gigi, rasa debar-debar, dan peningkatan kecemasan (Kemenkes, 2023).

Gangguan yang berlangsung lama dalam pengobatan GERD dapat meningkatkan kecemasan. Diperkirakan sekitar 10% penderita GERD mengalami stres, dengan biaya pengobatan yang tidak sedikit. Pada penderita GERD, stres ini justru dapat memperparah gejala GERD yang sudah ada (Budiana, 2021).

Ketidaknyamanan dan rasa sakit yang terus-menerus, seperti nyeri dada serta sensasi terbakar di dada atau tenggorokan, sering kali memicu kekhawatiran tentang kemungkinan adanya masalah kesehatan yang lebih serius, seperti penyakit jantung. Gangguan tidur yang disebabkan oleh gejala malam hari dapat menyebabkan kelelahan kronis, yang pada akhirnya memperburuk kecemasan dan stres. Ketidakpastian mengenai kapan gejala akan muncul atau memburuk juga dapat meningkatkan rasa cemas. Selain itu, perubahan pola makan dan aktivitas harian yang diperlukan untuk mengelola gejala dapat menciptakan perasaan terbatas

dan kehilangan kendali, sehingga memperburuk kondisi psikologis secara keseluruhan (Novita, 2023).

Kecemasan sendiri merupakan respons alami terhadap situasi yang dianggap mengancam. Diduga bahwa kecemasan dapat memicu timbulnya GERD. Meski banyak penelitian menyebutkan bahwa kecemasan dapat menyebabkan gejala dispepsia, hubungan langsung antara kecemasan dan GERD masih belum sepenuhnya dipahami. Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap GERD adalah kelainan pada lambung, seperti pengosongan lambung yang melambat (Makmun, 2020).

Penanganan kecemasan dapat dilakukan dengan terapi farmakologi maupun non-farmakologi. Terapi farmakologi melibatkan penggunaan obat-obatan antiansietas atau antidepresan, seperti midazolam, diazepam, clonazepam, alprazolam, lorazepam, dan clobazam. Namun, untuk mengurangi ketergantungan pada obat-obatan ini, terapi non-farmakologi dapat menjadi alternatif yang efektif (Amtonis, 2023).

Terapi non-farmakologi merupakan pilihan yang menarik karena tidak hanya mengurangi biaya tambahan, tetapi juga minim risiko bagi pasien. Berbagai jenis terapi ini mencakup teknik distraksi, relaksasi, hingga pendekatan psikologis. Contohnya adalah relaksasi napas dalam, terapi musik, terapi Benson, kompres hangat/dingin, aromaterapi, terapi Guided Imagery, hingga hipnosis lima jari (Lolo & Novianty, 2021).

Salah satu teknik yang mulai mendapat perhatian adalah hipnosis lima jari. Metode ini menawarkan pendekatan unik dalam mengatasi kecemasan melalui kombinasi relaksasi mendalam dan sugesti positif. Dalam praktiknya, terapis membantu klien mencapai kondisi fokus dan rileks, yang membuat mereka lebih terbuka terhadap sugesti untuk mengubah pola pikir negatif terkait kecemasan. Penelitian menunjukkan bahwa terapi ini dapat secara signifikan mengurangi kecemasan jika dilakukan oleh terapis berlisensi dan berpengalaman. Selain itu, teknik ini memungkinkan klien untuk belajar relaksasi mandiri, memberikan kendali lebih terhadap kecemasan mereka (Nur, 2023).

Menurut penelitian Ardinata dkk. (2023), teknik hipnosis lima jari juga efektif dalam mengurangi intensitas nyeri pada pasien GERD. Penelitian lain oleh Ihtariyanti dkk. (2023) mengungkapkan bahwa pemberian terapi ini selama tiga kali sehari dapat menurunkan skor kecemasan yang diukur dengan Zung-Self Anxiety Rating Scale (ZSAS). Keunggulan teknik ini meliputi sifatnya yang non-invasif, minim efek samping, hasil yang relatif cepat, serta

kemampuannya mengajarkan pasien teknik relaksasi yang dapat digunakan secara mandiri (Wahyudi, 2019).

Studi lain oleh Marbun (2023) membuktikan adanya perbedaan signifikan dalam tingkat kecemasan pasien yang menerima kombinasi terapi relaksasi dan analgetik dibandingkan dengan mereka yang hanya mendapat analgetik saja.

Presurvey yang dilakukan di Klinik Master Bekam Puri Way Halim menemukan bahwa 3 dari 10 pasien GERD mengalami kecemasan yang signifikan. Berdasarkan fenomena ini, penulis tertarik untuk mengangkat topik “Penerapan Hipnosis Lima Jari pada Asuhan Keperawatan Pasien GERD dengan Ansietas di Klinik Master Bekam Puri Way Halim Tahun 2024.”

METODE PENELITIAN

Metode Penelitian ini menggunakan desain penelitian Pre-Eksperiment dengan penerapan hipnosis 5 jari sebagai bagian dari asuhan keperawatan jiwa pada pasien GERD dengan ansietas di Klinik Master Bekam Puri Way Halim, Bandar Lampung, tahun 2024. Penelitian ini melibatkan dua responden yang dipilih berdasarkan kriteria inklusi, seperti pasien dengan diagnosa GERD dan ansietas yang kooperatif serta bersedia mengikuti intervensi, serta kriteria eksklusi seperti ketidakpatuhan atau ansietas berat. Penelitian dilakukan di Klinik Master Bekam Puri Way Halim selama Agustus 2024, dengan intervensi hipnosis 5 jari dilakukan tiga kali selama 10 menit dalam satu hari sesuai SOP yang telah ditetapkan. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan studi dokumentasi, menggunakan sumber data primer dari pasien dan sekunder dari keluarga serta tenaga kesehatan lainnya. Proses penelitian mencakup persiapan, pengukuran pretest dan posttest menggunakan kuisioner Zung Self Rating Anxiety Scale, pemberian hipnosis 5 jari kepada pasien, serta evaluasi hasil intervensi yang didokumentasikan dalam KIAN. SOP intervensi mencakup fase orientasi, kerja, dan terminasi yang melibatkan teknik relaksasi dengan menyentuh kelima jari untuk membantu pasien mengingat momen positif, diiringi evaluasi ansietas dan rencana tindak lanjut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Pengkajian Keperawatan

Hasil penelitian pengkajian, klien 1 yang mengalami GERD menunjukkan gejala kecemasan yang signifikan. Klien merasa takut akan komplikasi yang terjadi akibat

penyakitnya, dan hal ini memperparah rasa cemasnya, terutama setelah mendengar pengalaman negatif dari tetangganya yang juga mengalami GERD. Kecemasan tersebut tampak melalui tanda fisik seperti gelisah, berkeringat dingin, dan jantung yang berdebar-debar. Selain itu, klien juga mengeluhkan nyeri epigastrium yang hilang timbul, disertai mual, muntah, dan penurunan nafsu makan. Nyeri yang dirasakan klien berkisar pada skala 4, yang menunjukkan tingkat nyeri sedang dan disertai perilaku fisik seperti meringis dan gelisah. Selama tiga hari berhasil menurunkan skor kecemasan pasien 1 menurun dari 75 (tinggi) menjadi 50. Dalam hal pengelolaan penyakit, klien mengaku hanya minum obat ketika merasa nyeri dan tampaknya memiliki persepsi yang keliru tentang cara mengelola GERD secara tepat dan didapatkan hasil skala cemas *pretest* di dapatkan hasil 75. Perilaku ini menunjukkan kurangnya pemahaman klien tentang pentingnya konsumsi obat secara teratur untuk mencegah gejala semakin memburuk.

Berdasarkan hasil pengkajian, klien 2 yang mengalami GERD mengeluhkan kecemasan yang sering muncul setelah makan, terutama saat berbaring atau membungkuk. Klien merasa cemas karena adanya regurgitasi asam lambung yang menyebabkan rasa asam atau pahit di mulut, yang secara signifikan mengganggu aktivitas sehari-hari dan kualitas tidurnya. Klien juga merasa khawatir jika gejala tersebut merupakan tanda dari penyakit yang lebih serius dan berpotensi memperburuk kualitas hidupnya. Kecemasan yang dialami klien terlihat melalui tanda fisik seperti tremor di tangan, tampak kurus, serta jantung yang berdebar-debar. Selain itu, klien mengalami gangguan tidur, mudah merasa lelah, dan kesulitan berkonsentrasi dalam bekerja. Klien juga mengeluhkan nyeri di bagian ulu hati hingga perut sebelah kiri, yang hilang timbul. Nyeri tersebut diukur dengan skala 5, yang menunjukkan nyeri sedang, dan manifestasi fisiknya berupa raut wajah meringis serta gelisah dan didapatkan hasil skala cemas *pretest* di dapatkan hasil 80. Dalam hal pengobatan, selama tiga hari berhasil menurunkan skor kecemasan pasien 2 turun dari 80 menjadi 55. Klien hanya mengonsumsi obat saat merasa nyeri, yang menunjukkan bahwa klien belum memahami pentingnya konsumsi obat secara teratur untuk mencegah gejala GERD. Klien juga menunjukkan ketertarikan untuk mengetahui lebih lanjut tentang GERD, namun perilaku pengobatan yang tidak sesuai dengan anjuran dan persepsi yang keliru terhadap penyakitnya.

GERD menyebabkan gejala yang sangat tidak nyaman seperti nyeri ulu hati, sensasi terbakar, dan regurgitasi asam, yang dapat menyebabkan stres dan ketidaknyamanan yang kronis. Ketidaknyamanan fisik yang terus-menerus ini dapat mengganggu kualitas hidup dan

meningkatkan tingkat kecemasan karena pasien khawatir tentang kondisi kesehatan mereka (Sholekhah, 2021). Pasien dengan GERD mungkin mengembangkan kekhawatiran berlebihan mengenai makanan yang mereka konsumsi, menghindari berbagai jenis makanan karena takut memicu gejala. Ketakutan akan serangan GERD dapat menyebabkan kecemasan yang terus-menerus tentang makanan dan pengaruhnya terhadap Kesehatan (Eliana, 2021)

Hasil ini sejalan dengan penelitian Sholekhah (2021), dilakukan pengkajian terhadap pasien bernama Bapak Ahmad, 50 tahun, dengan diagnosis *Gastroesophageal Reflux Disease* (GERD) dan kecemasan. Hasil pengkajian menunjukkan bahwa Bapak Ahmad mengeluhkan nyeri ulu hati yang berulang dan sensasi terbakar di dada, disertai dengan kecemasan yang meningkat. Pada awal pemeriksaan, pasien melaporkan skor kecemasan pada skala HARS sebesar 22, menunjukkan tingkat kecemasan yang tinggi.

Selain itu temuan Sari (2019), pasien mengalami gangguan tidur, sering terbangun di malam hari dan kesulitan tidur kembali, yang mempengaruhi kualitas tidurnya. Tanda vital pasien menunjukkan tekanan darah 135/85 mmHg, nadi 88 kali/menit, dan pernapasan 20 kali/menit. Pasien tampak gelisah dengan postur tubuh tegang, sering menggoyangkan kaki, dan sulit berkonsentrasi pada percakapan.

Peneliti berasumsi bahwa gejala fisik GERD, seperti nyeri ulu hati dan sensasi terbakar, menimbulkan ketidaknyamanan yang kronis. Ketidaknyamanan ini dapat menyebabkan stres yang berkepanjangan, yang berkontribusi pada perkembangan kecemasan. Stres yang dihasilkan dari gejala fisik yang terus-menerus ini dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis pasien. Pasien dengan GERD mungkin mengembangkan kekhawatiran berlebihan terhadap makanan dan gaya hidup mereka, karena takut memicu gejala. Kekhawatiran ini dapat memperburuk tingkat kecemasan karena pasien merasa tidak memiliki kendali atas gejala mereka. Serta peneliti berasumsi bahwa kecemasan dapat memperburuk gejala GERD melalui mekanisme fisiologis seperti peningkatan produksi asam lambung atau gangguan motilitas esofagus. Sebaliknya, gejala GERD yang memburuk dapat meningkatkan kecemasan, menciptakan siklus negatif yang memperburuk kedua kondisi.

Berdasarkan hasil pengkajian dapat disimpulkan terhadap dua klien yang mengalami GERD, keduanya menunjukkan gejala kecemasan yang signifikan, yang berhubungan dengan ketakutan akan komplikasi serta ketidaknyamanan fisik yang mereka alami, seperti nyeri epigastrium, mual, muntah, dan penurunan nafsu makan. Kecemasan ini diperburuk oleh pengalaman pribadi dan kekhawatiran terkait gejala GERD yang dianggap berpotensi

memburuk. Gejala fisik seperti berkeringat dingin, jantung berdebar, gelisah, dan nyeri ulu hati yang hilang timbul dengan skala nyeri sedang menjadi manifestasi yang dominan. Kedua klien juga memiliki pemahaman yang keliru mengenai manajemen GERD, seperti hanya mengonsumsi obat saat merasa nyeri dan kurang memahami pentingnya pengobatan yang teratur. Hasil ini sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa kecemasan dan ketidaknyamanan fisik yang kronis pada pasien GERD dapat mengganggu kualitas hidup dan meningkatkan stres, memperburuk gejala GERD.

b. Diagnosa Keperawatan

Hasil temuan peneliti pada pasien 1, diagnosa pertama adalah ansietas yang berhubungan dengan kekhawatiran mengalami kegagalan. Hal ini terlihat dari kecemasan klien yang terus-menerus terkait dengan kemungkinan komplikasi yang mungkin terjadi akibat GERD. Diagnosa kedua adalah nyeri akut yang disebabkan oleh agen pencedera fisiologis, yaitu nyeri epigastrium yang hilang timbul, serta gejala mual dan muntah yang mengganggu. Diagnosa ketiga adalah koping tidak efektif yang berhubungan dengan krisis situasional, di mana klien menunjukkan perilaku pengobatan yang tidak konsisten dan cenderung mengikuti anjuran hanya ketika nyeri muncul, serta memiliki persepsi yang keliru tentang penyakitnya.

Pada pasien 2, diagnosa keperawatan serupa dengan pasien 1. Diagnosa pertama adalah ansietas yang berhubungan dengan kekhawatiran mengalami kegagalan. Klien merasa cemas terkait gejala regurgitasi asam lambung yang mengganggu aktivitas sehari-hari dan takut bahwa penyakitnya bisa menjadi lebih serius. Diagnosa kedua adalah nyeri akut yang disebabkan oleh agen pencedera fisiologis, di mana klien mengalami nyeri pada ulu hati hingga perut sebelah kiri dengan skala nyeri sedang. Diagnosa ketiga adalah koping tidak efektif, yang berhubungan dengan krisis situasional. Klien menunjukkan perilaku pengobatan yang tidak sesuai anjuran, hanya minum obat saat merasa nyeri, dan memiliki pemahaman yang keliru tentang penyakit GERD, sehingga memerlukan edukasi lebih lanjut.

Pada pasien GERD, kecemasan sering kali disertai dengan peningkatan frekuensi jantung, tekanan darah, dan ketegangan otot—respons fisiologis yang konsisten dengan teori SDKI PPNI tentang bagaimana kecemasan mempengaruhi tubuh. Selain itu, ketidaknyamanan fisik yang berkepanjangan akibat GERD dapat memperburuk respon psikologis pasien, menambah tingkat kecemasan mereka (SDKI, 2016). GERD dapat membatasi aktivitas sehari-hari dan mempengaruhi kualitas hidup, yang dapat menyebabkan isolasi sosial dan frustrasi. Dampak

psikososial ini dapat meningkatkan kecemasan karena pasien merasa tertekan oleh keterbatasan yang harus mereka hadapi dalam mengelola kondisi mereka, mengurangi kepuasan hidup dan kesejahteraan emosional (Simons, 2024).

Hasil ini sejalan dengan penelitian Friska (2021), Pada pasien dengan *Gastroesophageal Reflux Disease* (GERD), hasil diagnosis menunjukkan bahwa pasien mengalami tingkat ansietas yang signifikan. Pasien melaporkan keluhan utama berupa kekhawatiran berlebihan terkait gejala GERD yang terus-menerus, seperti nyeri ulu hati dan regurgitasi asam, yang mengganggu aktivitas sehari-hari. Skala ansietas menunjukkan angka tinggi, dengan nilai 65 pada skala Zung, mengindikasikan tingkat kecemasan yang cukup parah. Tanda vital menunjukkan tekanan darah 135/85 mmHg dan nadi 92 kali/menit, yang sedikit meningkat dibandingkan nilai normal, serta pola tidur yang terganggu dengan durasi tidur kurang dari 4 jam per malam. Hasil penelitian Oktaria (2022) juga menunjukkan keluhan pasien meliputi kesulitan tidur, kekhawatiran tentang potensi komplikasi, dan kesulitan dalam berkonsentrasi, yang mencerminkan dampak psikologis dari kondisi fisik yang berkepanjangan dan mengganggu.

Menurut peneliti, GERD merupakan kondisi medis yang dapat menimbulkan gejala kronis seperti nyeri ulu hati, regurgitasi asam, dan gangguan tidur. Peneliti berasumsi bahwa ketidaknyamanan yang berkepanjangan dan dampak fisik dari GERD dapat memperburuk tingkat kecemasan. Ketidakmampuan untuk memprediksi atau mengendalikan gejala ini dapat menyebabkan pasien merasa terancam, yang selanjutnya meningkatkan perasaan cemas. Asumsi peneliti juga mencakup bahwa gangguan kesehatan fisik akibat GERD, seperti gangguan tidur dan nyeri kronis, dapat mempengaruhi kesejahteraan mental pasien. Penelitian menunjukkan bahwa kondisi fisik yang menyakitkan atau mengganggu sering kali disertai dengan peningkatan kecemasan. Peneliti berpendapat bahwa kecemasan ini merupakan respons terhadap ketidakpastian dan ketidakmampuan untuk mengontrol gejala fisik.

Kesimpulannya, pasien GERD sering mengalami kecemasan yang signifikan, terutama terkait dengan kekhawatiran akan komplikasi dan gejala yang tidak nyaman seperti nyeri epigastrium dan regurgitasi asam lambung. Kecemasan ini dapat memengaruhi perilaku pengobatan, dengan klien cenderung tidak konsisten dalam mengelola penyakitnya dan menunjukkan coping yang tidak efektif. Selain dampak fisik, GERD juga memiliki dampak psikologis yang mempengaruhi kualitas hidup pasien, memperburuk kecemasan, dan mengganggu kesejahteraan emosional mereka.

c. Intervensi Keperawatan

Peneliti membuat rencana sesuai dengan SIKI, mulai dari Terapi relaksasi yang melibatkan observasi dan tindakan terapeutik yang terstruktur untuk mengurangi gejala gangguan kognitif dan fisik. Observasi mencakup identifikasi penurunan energi, kesulitan berkonsentrasi, serta pemeriksaan ketegangan otot, frekuensi nadi, tekanan darah, dan suhu sebelum dan sesudah latihan. Lingkungan yang tenang dan nyaman, penggunaan pakaian longgar, serta nada suara lembut menjadi komponen penting dalam terapi. Selain itu, informasi tertulis tentang persiapan dan teknik relaksasi juga diberikan, dan terapi ini dapat dipadukan dengan analgetik atau tindakan medis lain seperti hipnosis. Edukasi melibatkan penjelasan tujuan, manfaat, dan jenis relaksasi yang tersedia serta anjuran untuk sering melatih teknik yang dipilih.

Intervensi ini juga direncanakan oleh Saputro (2022), Intervensi asuhan keperawatan dengan metode hipnotis lima jari bertujuan untuk membantu pasien mengatasi ansietas melalui teknik relaksasi sederhana. Metode ini melibatkan sentuhan ibu jari dengan jari-jari lainnya secara berurutan sambil memfokuskan pikiran pada momen-momen positif. Dalam pelaksanaannya, perawat mengajarkan pasien untuk memulai dengan menarik napas dalam dan mengarahkan pasien untuk menyentuh ibu jari dengan jari telunjuk sambil mengingat momen ketika pasien merasa sehat. Dilanjutkan dengan menyentuh jari-jari lain, masing-masing dikaitkan dengan memori positif seperti saat bersama orang yang dicintai, saat menerima penghargaan, dan saat berada di tempat yang menyenangkan. Proses ini diulang hingga pasien merasa lebih rileks dan kecemasan berkurang. Evaluasi dilakukan dengan memantau perubahan tingkat ansietas pasien sebelum dan sesudah intervensi, menunjukkan adanya peningkatan relaksasi dan penurunan tanda-tanda kecemasan.

Penerapan hipnosis 5 jari selama 4 hari berturut-turut di pagi hari dengan durasi 30 menit yang dilakukan oleh Inayati (2023), terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan. Dengan memanfaatkan fokus pada napas dan sugesti positif pada setiap jari, pasien mencapai keadaan relaksasi mendalam, yang membantu mengaktifkan sistem saraf parasimpatis untuk menurunkan ketegangan fisik dan emosi. Latihan berulang ini memperkuat rasa tenang dan percaya diri di bawah sadar, yang secara bertahap menggantikan pikiran cemas. Teknik ini juga membantu pasien memulai hari dengan perasaan yang lebih terkendali dan stabil, sehingga memberikan dampak positif terhadap manajemen kecemasan sehari-hari.

Hipnosis 5 jari bekerja mengurangi kecemasan dengan menggabungkan fokus pernapasan, sugesti positif, dan pengalihan perhatian pada jari-jari tangan, sehingga memicu respons relaksasi dalam tubuh. Teknik ini dimulai dengan menarik napas dalam-dalam sambil menyentuh setiap jari satu per satu, di mana setiap jari diberi asosiasi dengan perasaan positif seperti ketenangan atau kepercayaan diri. Hal ini membantu pasien mengalihkan pikiran dari kecemasan dan mengaktifkan sistem saraf parasimpatik yang menurunkan ketegangan fisik. Dengan menggunakan imajinasi terpandu, pasien juga membangun keyakinan diri dalam menghadapi kecemasan, dan sugesti positif yang diberikan selama proses hipnosis memperkuat ketenangan di alam bawah sadar, menghasilkan perasaan yang lebih terkendali dan nyaman (Priyono, 2021).

Peneliti berasumsi Intervensi terapi relaksasi yang bertujuan untuk membantu pasien mencapai kondisi rileks dan mengurangi gejala yang mengganggu kemampuan kognitif. Langkah pertama dalam observasi melibatkan identifikasi penurunan tingkat energi, kesulitan berkonsentrasi, atau gejala lain yang memengaruhi kognisi. Penting juga untuk mengidentifikasi kesediaan dan kemampuan pasien menggunakan teknik relaksasi, serta memeriksa kondisi fisik seperti ketegangan otot, frekuensi nadi, tekanan darah, dan suhu tubuh sebelum dan sesudah latihan. Respons pasien terhadap terapi relaksasi harus dipantau secara berkala.

Dari segi terapeutik, lingkungan yang tenang dan nyaman dengan pencahayaan serta suhu ruangan yang sesuai sangat penting. Informasi tertulis mengenai persiapan dan prosedur relaksasi dapat diberikan, sementara pakaian longgar dan nada suara lembut yang berirama lambat dianjurkan. Relaksasi juga dapat digunakan sebagai strategi pendukung bersama analgetik atau tindakan medis lain, seperti hipnosis lima jari.

Edukasi pasien adalah bagian penting dalam intervensi ini. Pasien perlu diberi penjelasan mengenai tujuan, manfaat, dan jenis-jenis relaksasi yang tersedia, seperti meditasi, musik, napas dalam, atau relaksasi otot progresif. Teknik relaksasi yang dipilih harus dijelaskan secara rinci, dan pasien dianjurkan untuk sering berlatih dan mengulangi teknik tersebut untuk meningkatkan efektivitasnya.

Kesimpulannya, rencana intervensi keperawatan yang mengadopsi SIKI dan melibatkan terapi relaksasi telah dirancang untuk mengurangi gejala gangguan kognitif dan fisik pada pasien. Terapi ini mencakup observasi yang cermat terhadap kondisi fisik pasien serta penerapan lingkungan yang tenang dan nyaman, disertai dengan edukasi tentang teknik

relaksasi yang tepat. Metode hipnotis lima jari juga diimplementasikan sebagai alat untuk membantu pasien mengatasi kecemasan dengan mengaitkan sentuhan jari dengan memori positif, dan evaluasi menunjukkan adanya peningkatan relaksasi serta penurunan tingkat kecemasan setelah intervensi dilakukan.

d. Implementasi Keperawatan

Implementasi yang diberikan selama empat hari, pasien mengalami ansietas yang disebabkan oleh kekhawatiran akan kegagalan meliputi: pada hari pertama, dilakukan kontrak waktu dan perencanaan. Hari kedua hingga keempat, implementasi yang dilakukan mencakup identifikasi tingkat ansietas, menciptakan suasana terapeutik, menemani pasien, mendengarkan dengan perhatian penuh, dan menggunakan pendekatan tenang. Pasien dimotivasi untuk mengidentifikasi pemicu kecemasan, serta diajarkan teknik hipnosis 5 jari yang terdiri dari fase orientasi, fase kerja (melibatkan latihan pernapasan dan visualisasi kenangan positif), dan fase terminasi untuk evaluasi ansietas dan perencanaan tindak lanjut. Terapi ini dilakukan untuk menurunkan kecemasan pasien secara bertahap.

Pada pasien 1 hasilnya menunjukkan bahwa skor kecemasan pada Responden 1 menurun dari 75 (tinggi) dan pasien 20 hasilnya menunjukkan bahwa skor kecemasan pada Responden 1 menurun dari 80 (tinggi). Pelaksanaan hipnosis 5 jari dimulai dengan menyiapkan ruangan tenang dan meminta pasien duduk rileks. Setelah menjelaskan teknik ini, pasien diminta menarik napas dalam beberapa kali untuk relaksasi awal. Setiap jari disentuh secara bertahap, mulai dari kelingking hingga ibu jari, dengan sugesti positif seperti “tenang” dan “percaya diri.” Pasien dibimbing untuk membayangkan situasi damai sambil merasakan setiap sugesti. Setelah menyelesaikan kelima jari, pasien menarik napas dalam kembali untuk mengakhiri sesi, diikuti evaluasi singkat mengenai perasaan mereka untuk mengukur efeknya terhadap kecemasan.

Secara teori, hipnosis bekerja dalam menurunkan kecemasan dengan cara memfasilitasi keadaan relaksasi yang mendalam dan mengubah pola pikir yang menyebabkan stres dan kecemasan. Melalui hipnosis, individu dibimbing untuk fokus pada pikiran yang lebih positif dan menenangkan, sambil melepaskan respons fisik dan emosional yang tegang. Hipnosis juga berfungsi dengan mengakses alam bawah sadar, memungkinkan individu untuk menerima sugesti yang membantu mereka mengelola kecemasan dengan lebih baik (Mulyadi, 2022). Teknik seperti pernapasan dalam, visualisasi, dan pengulangan sugesti positif selama sesi

hipnosis membantu mengurangi aktivitas sistem saraf simpatik, yang bertanggung jawab atas respons "*fight or flight*", sehingga kecemasan berkurang. Teori ini mendasari keyakinan bahwa hipnosis efektif untuk mengurangi gejala kecemasan dan meningkatkan keseimbangan mental (Gunawan, 2024).

Hasil ini sejalan dengan Inayati (2023), selama empat hari implementasi, pasien yang mengalami ansietas akibat kekhawatiran akan kegagalan diberikan intervensi hipnosis lima jari. Pada hari pertama, dilakukan kontrak waktu dan perencanaan, sedangkan pada hari kedua hingga keempat, intervensi mencakup identifikasi tingkat ansietas, penciptaan suasana terapeutik, menemani pasien, mendengarkan dengan perhatian penuh, dan menggunakan pendekatan tenang. Pasien dimotivasi untuk mengenali pemicu kecemasan dan diajarkan teknik hipnosis lima jari, yang melibatkan fase orientasi, fase kerja (meliputi latihan pernapasan dan visualisasi kenangan positif), dan fase terminasi untuk evaluasi ansietas serta perencanaan tindak lanjut. Intervensi ini dirancang untuk secara bertahap menurunkan tingkat kecemasan pasien.

Menurut peneliti, hipnosis dipilih sebagai metode intervensi untuk menurunkan kecemasan karena teknik ini dapat membantu pasien mencapai keadaan relaksasi yang mendalam, mengurangi ketegangan fisik dan emosional. Hipnosis memungkinkan pasien untuk fokus pada sugesti positif, membantu mengalihkan perhatian dari pikiran yang memicu kecemasan. Selain itu, melalui visualisasi dan pengulangan sugesti yang menenangkan, hipnosis dapat meningkatkan kontrol diri pasien terhadap respons emosional mereka. Dengan demikian, hipnosis dipandang efektif dalam membantu pasien lebih rileks, mengurangi gejala kecemasan, serta meningkatkan rasa percaya diri dan kesejahteraan psikologis.

Hasil pasien 1 hasilnya menunjukkan bahwa skor kecemasan pada menjadi 50 (tinggi) dan pasien 2 hasilnya menunjukkan bahwa skor kecemasan 55.

Kesimpulannya, selama empat hari implementasi intervensi hipnosis lima jari, pasien yang mengalami kecemasan akibat kekhawatiran akan kegagalan menunjukkan kemajuan signifikan dalam mengelola ansietasnya. Pada hari pertama, dilakukan kontrak waktu dan perencanaan, diikuti oleh identifikasi tingkat ansietas dan penciptaan suasana terapeutik pada hari-hari berikutnya. Teknik hipnosis yang diterapkan, yang meliputi latihan pernapasan, visualisasi kenangan positif, dan evaluasi berkelanjutan, berhasil menurunkan kecemasan pasien secara bertahap dengan memfasilitasi keadaan relaksasi yang mendalam dan mengubah pola pikir yang berkontribusi pada stres.

e. Evaluasi Keperawatan

Ditemukan pada hari pertama, kedua pasien menyetujui untuk menjalani intervensi hipnosis 5 jari sebagai intervensi penanganan ansietas. Pada hari kedua, pasien pertama mengeluhkan kecemasan dan kesulitan tidur, dengan detak jantung yang berdebar dan hanya tidur kurang dari 3 jam skala ansietasnya tercatat sebesar 62, dan tanda vital menunjukkan tekanan darah 130/90 mmHg serta nadi 92 kali/menit. Pasien tampak tegang dan gelisah. Sementara itu, pasien kedua juga merasakan kekhawatiran yang intens, sesak dada, dan sulit berkonsentrasi. Skala ansietasnya mencapai 60, dengan tekanan darah 140/90 mmHg dan nadi 100 kali/menit. Pola tidurnya buruk, hanya 2 jam, dan pasien sering terlihat menggoyangkan kaki serta tampak tegang. Pada hari ketiga, kedua pasien mulai menunjukkan perbaikan. Pasien pertama merasa lebih tenang, tekanan darah 120/80 mmHg, dan tidur sekitar 5-6 jam. Pasien kedua juga melaporkan tidurnya membaik menjadi 4-5 jam meskipun masih sering terbangun. Pada hari keempat, pasien pertama merasa jauh lebih tenang, optimis, dan mulai menikmati aktivitas sehari-hari dengan skala ansietas menurun drastis menjadi 40 dan pola tidur membaik menjadi 6-7 jam. Pasien kedua juga merasakan penurunan ansietas yang signifikan dengan skala 44, pola tidur 6-7 jam, dan tekanan darah stabil di 120/80 mmHg.

Selama empat hari pelaksanaan hipnosis 5 jari, kedua pasien menunjukkan perbaikan bertahap dalam kecemasan dan pola tidur. Pada hari kedua, pasien pertama dan kedua masih mengalami kecemasan tinggi, dengan detak jantung cepat dan pola tidur buruk, serta skala ansietas masing-masing tercatat pada angka 62 dan 60. Setelah intervensi lanjutan, hari ketiga menunjukkan peningkatan: pasien pertama merasa lebih tenang dengan tekanan darah 120/80 mmHg dan tidur 5-6 jam, sedangkan pasien kedua mulai tidur lebih lama (4-5 jam) meski masih sering terbangun. Pada hari keempat, kondisi kedua pasien semakin membaik; pasien pertama mencatat skala ansietas turun drastis menjadi 40 dengan tidur 6-7 jam, sementara pasien kedua juga mengalami penurunan ansietas ke skala 44 dan tidur lebih stabil (6-7 jam), dengan tekanan darah 120/80 mmHg. Intervensi hipnosis 5 jari berhasil membantu menurunkan ansietas dan meningkatkan kualitas tidur pasien.

Secara teori, hipnosis 5 jari bekerja dalam menurunkan kecemasan dengan memanfaatkan prinsip dasar dari hipnosis, yaitu induksi relaksasi, fokus perhatian, dan sugesti positif. Hipnosis menciptakan kondisi trans, di mana seseorang berada dalam keadaan relaksasi mendalam namun tetap sadar, memungkinkan akses lebih baik terhadap pikiran bawah sadar. Dalam metode 5 jari, sentuhan jari yang dikombinasikan dengan latihan pernapasan dan

visualisasi positif membantu menstimulasi pikiran untuk fokus pada pengalaman menyenangkan dan menjauhkan pikiran dari stresor yang memicu kecemasan (Gati, 2022). Proses ini membantu menurunkan respons fisiologis terhadap kecemasan, seperti penurunan detak jantung, stabilisasi tekanan darah, dan pernapasan lebih tenang. Teori ini didukung oleh pemahaman bahwa sugesti dalam keadaan relaksasi dapat membantu mengubah pola pikir dan perilaku yang berkaitan dengan kecemasan (Priyono, 2021).

Hasil ini sejalan dengan penelitian Setiawan (2023), hasil: tingkat kecemasan sebelum diberikan hipnosis lima (5) jari yaitu dengan kecemasan berat dan sedang dan setelah diberikan hipnosis lima (5) jari tingkat kecemasan turun menjadi kecemasan sedang dan ringan. Kesimpulan : Ada pengaruh signifikan antara kecemasan yang dialami mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Surakarta sebelum dan sesudah diberikan terapi hipnosis 5 jari. Hasil ini juga sejalan dengan Pemberian terpi hipnosis lima jari dapat menurunkan kecemasan terhadap pasien hipertensi. Ada perubahan tingkat kecemasan pada kedua subjek penelitian setelah di berikan terpi hipnosis lima jari selama tiga hari. Terapi hipnosis lima jari di lakukan sebanyak.

Menurut peneliti, hipnosis 5 jari mampu menurunkan kecemasan karena teknik ini berfokus pada relaksasi dan pengalihan pikiran negatif dengan cara yang sederhana dan efektif. Dalam metode ini, pasien diarahkan untuk menyentuh jari-jarinya secara bergantian, sambil mengingat kembali pengalaman-pengalaman positif yang menyenangkan, seperti momen kebahagiaan atau pencapaian. Setiap jari mewakili satu pengalaman yang membantu pasien untuk fokus pada hal-hal positif dan mengurangi perhatian pada kecemasan. Latihan pernapasan dalam yang disertakan juga membantu meredakan respons tubuh terhadap stres, sehingga menurunkan detak jantung dan menstabilkan pernapasan. Dengan merangsang kondisi relaksasi dan pengendalian diri, hipnosis 5 jari secara bertahap menurunkan tingkat kecemasan. kedua pasien direkomendasikan untuk melanjutkan teknik hipnosis 5 jari di rumah, mengingat kemajuan yang signifikan dalam kondisi ansietas dan kualitas tidur mereka.

Kesimpulannya, intervensi hipnosis lima jari yang diterapkan selama empat hari menunjukkan hasil positif dalam mengurangi tingkat kecemasan kedua pasien. Pada hari pertama, kedua pasien melaporkan tingkat ansietas yang tinggi dan mengalami gangguan tidur, tetapi perbaikan signifikan terlihat pada hari ketiga dan keempat, dengan penurunan skala ansietas dan peningkatan kualitas tidur. Hipnosis berhasil menciptakan kondisi relaksasi yang mendalam, membantu menstabilkan tanda vital, dan meningkatkan kesejahteraan emosional

pasien, sejalan dengan temuan sebelumnya yang menunjukkan efektivitas terapi ini dalam mengelola kecemasan.

KESIMPULAN

Berdasarkan apa yang peneliti dapatkan dalam laporan kasus dan pembahasan pada penerapan pemberian hipnosis 5 jari pada pasien gerd dengan ansietas di Klinik Master Bekam Puri Way Halim Tahun 2024, maka peneliti mengambil kesimpulan:

1. Pengkajian

Hasil pengkajian pada kedua pasien kelolaan di diagnosa medis *GERD*. Hasil pengkajian lain pada kedua pasien yaitu pasien mengeluh cemas, rasa khawatir akan komplikasi dan kesembuhan, berkeringat dingin, tremor dan jantung yang berdebar-debar.

2. Diagnosa keperawatan

Diagnosa keperawatan berdasarkan hasil pengkajian pada kedua kasus kelolaan yaitu ansietas berhubungan dengan kekhawatiran mengalami kegagalan, nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis & koping tidak efektif berhubungan dengan krisis situasional.

3. Intervensi keperawatan

Intervensi yang ditetapkan untuk mengatasi masalah yang dialami pada Tn. N dan Tn. R meliputi reduksi ansietas, manajemen nyeri, dukungan pengambilan keputusan dan intervensi inovasi dengan melakukan hipnosis lima jari.

4. Implementasi keperawatan

Implementasi yang sudah diberikan pada kedua pasien kelolaan dilakukan sesuai dengan intervensi yang sudah direncanakan yaitu reduksi ansietas, Hipnosis diberikan secara bertahap selama 3 hari, di hari pertama hipnosis dilakukan oleh perawat dengan keluarga dan hipnosis di hari kedua dan ketiga dilakukan oleh pasien dengan pemantauan oleh perawat.

5. Evaluasi keperawatan

Hasil evaluasi yaitu pasien mengatakan rasa cemas sudah berkurang, pasien tampak lebih tenang dan rileks. Hasil dari intervensi inovasi hipnosis lima jari dapat membantu penanganan pada pasien *GERD* dalam mengatasi keluhan cemas. Penelitian ini menganalisis pengaruh

intervensi terhadap tingkat kecemasan pada dua responden, yang diukur menggunakan skala kecemasan sebelum dan sesudah intervensi. Hasilnya menunjukkan bahwa skor kecemasan pada Responden 1 menurun dari 75 (tinggi) menjadi 50, sementara Responden 2 turun dari 80 menjadi 55, menunjukkan efektivitas intervensi yang diterapkan. Teori kecemasan mendukung temuan ini, dengan menyatakan bahwa teknik relaksasi dan dukungan psikologis dapat mengurangi kecemasan, sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menemukan bahwa intervensi seperti terapi kognitif perilaku (CBT) juga menghasilkan penurunan signifikan dalam tingkat kecemasan. Kesimpulan dari penelitian ini adalah intervensi yang dilakukan berhasil menurunkan tingkat kecemasan, dan disarankan untuk melibatkan lebih banyak responden serta memperpanjang durasi intervensi dalam penelitian selanjutnya untuk hasil yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriana, P., & Susanti, I. H. (2022). Efektifitas Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Penurunan Cemas Pada Asuhan Keperawatan Pasien Hipertensi Yang Dirawat Di Ruang Arimbi RST Wijayakusuma Purwokerto. 1(1), 105–123.
- Anih Kurnia, S. K. N. M. K. (2021). Self-Management Hipertensi. Jakad Media Publishing.
<https://books.google.co.id/books?id=a18XEAAAQBAJ>
- Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). Konselor, 5(2), 93. <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>
- Apriyani, M. K., & Made, I. M. P. (2020). Hipertensi. Penerbit Lakeisha.
<https://books.google.co.id/books?id=TbYgEAAAQBAJ>
- Damayanti, D. (2021). Gambaran Teknik Hipnosis Lima Jari Dalam Mengatasi Kecemasan Pada Pasien Hipertensi (Vina Audhia). Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKSI) E- ISSN, 2(1), 11.
- Gusdiansyah. (2019). Efektivitas Terapi Hipnosa 5 Jari Dalam Penurunan Tingkat Kecemasan Akibat Hipertensi. Warta Pengabdian Andalas, 26(1), 16–22.
- Inayati, B., & Aini, D. (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>

- Laka, O., Widodo, D., & H, W. (2018). Hubungan hipertensi dengan tingkat kecemasan pada lansia di Posyandu Lansia Desa Banjarejo Kecamatan Ngantang Malang. *Nursing News*, 3(1), 22–32.
- Lautan, L. M., & Savitri, E. W. (2021). *Tingkat Kecemasan Perawat di Masa Adaptasi Kebiasaan Baru*. Penerbit NEM.
<https://books.google.co.id/books?id=GHdVEAAAQBAJ>
- Norkhalifah, Y., & Mubin, M. F. (2022). Pengaruh Hipnotis Lima Jari terhadap Kecemasan pada Penderita Hipertensi.
- Nurhalimah. (2018). *Modul Praktik Klinik Keperawatan Jiwa*.
- Parmilah, P., Maryani, A., & Wulandari, T. S. (2022). Upaya Penyelesaian Masalah Defisit Pengetahuan Tentang Program Diet Hipertensi Melalui Tindakan Edukasi Diet. *Jurnal Keperawatan Karya Bhakti*, 8(2), 50–56. <https://doi.org/10.56186/jkbb.103>
- Pratama, E. R., Damaiyanti, S., Riani, Y., Puskesmas, K., Guguak, D. K., & Berdasarkan, T. (2022). Pengaruh Hipnotis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Dangung-Dangung Kecamatan Guguak. *Jurnal Ilmu Kesehatan A'iyah*, IX(1), 23–26.
<http://www.ejournal.stikesyarsi.ac.id/index.php/JAV1N1/article/view/195>
- Priyono. (2021). Penerapan Hipnosis Lima Jari Terhadap Ansietas Sedang Pada Ny. F DENGAN HIPERTENSI KARYA. Universitas Muhammadiyah Magelang, 4–11.
- Rista, S. K. N. M. K., Eltanina U. Dewi, S. K. N. M. K., Widuri, S. K. N. M. M. E., & Agus Haryanto Widagdo, S. K. N. M. K. (2022). *Modul praktikum Keperawatan Jiwa 1*. Lembaga Chakra Brahmana Lentera.
<https://books.google.co.id/books?id=zM9wEAAAQBAJ>
- Saswati, N., Sutinah, S., & Rizki, P. C. (2019). Efektivitas terapi hipnosis lima jari terhadap ansietas klien hipertensi di puskesmas rawasari jambi tahun 2018. *Riset Informasi Kesehatan*, 7(2), 174. <https://doi.org/10.30644/rik.v7i2.179>
- Sekar Siwi, A., Irawan, D., & Susanto, A. (2020). Analisis Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kejadian Hipertensi. *Journal of Bionursing*, 2(3), 164–166.
<https://doi.org/10.20884/1.bion.2020.2.3.70>
- Soares, J., Soares, D., Ivoni Seran, A. L., ELepa, M., Becora, P., Timor-Leste, D., & Giri Satria Husada, A. (2021). Gambaran Tingkat Pengetahuan Penderita Hipertensi Terkait Penyakit Hipertensi. *Jurnal Keperawatan GSH*, 10(1), 27–32.

- Soekidjo. (2014). Metodologi Penelitian Kesehatan. Sujarweni, V. W. (2014). Metodologi Penelitian Keperawatan.
- Suparyanto dan Rosad (2015. (2020). Angka Kejadian Hipertensi. Suparyanto Dan Rosad (2015, 5(3), 248–253.
- Syukri, M. (2019). Efektivitas Terapi Hinosis Lima Jari Terhadap Ansietas Klien Hipertensi Di Puskesmas Rawasari Kota Jambi Tahun 2017. Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi, 19(2), 353. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v19i2.678>
- Wijayanti, A. E., Anisah, N., & Lesmana, T. C. (2021). Terapi Hipnotis Lima Jari pada Lansia dengan Gangguan Kecemasan. DIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 3(2), 137–140. <https://doi.org/10.47317/dmk.v3i2.353>