



**ANALISIS PENERAPAN TERAPI HIPNOSIS LIMA JARI
TERHADAP KECEMASAN PADA NY. H DENGAN
PENYAKIT HIPERTENSI DI WILAYAH
PUSKESMAS BANJAR SERASAN
PONTIANAK TIMUR**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS (KIAN)

**Diajukan sebagai persyaratan untuk
Menyelesaikan Pendidikan Profesi Ners**

OLEH :

**DWI SEPTI HANDAYANI
NIM : 891243003**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
YAYASAN RUMAH SAKIT ISLAM (YARSI) PONTIANAK
TAHUN 2025**

LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Ilmiah Akhir (KIA) ini adalah hasil karya saya sendiri
dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk
telah saya nyatakan dengan benar

Nama : Dwi Septi Handayani

NIM : 891243003

Tanda Tangan :

Tanggal : 14 Juli 2025

LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Ilmiah Akhir (KIA) ini diajukan oleh :

Nama : Dwi Septi Handayani

NIM : 891243003

Program Studi : Pendidikan Profesi Ners (Tahap Profesi) STIKes YARSI
Pontianak.

Judul : Analisis Penerapan Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap
Kecemasan Pada Ny. H Dengan Penyakit Hipertensi Di
Wilayah Puskesmas Banjar Serasan Pontianak Timur

Untuk dipertahankan dihadapan Dewan Penguji sebagai persyaratan yang
diperlukan untuk memperoleh gelar Ners pada Program Studi Pendidikan Profesi
Ners (Tahap Profesi) STIKes YARSI Pontianak.

PEMBIMBING

Dr. Ns. Florensa., M.Kep., Sp. Kep. J

NIDN. 1114057801

Diajukan di : Pontianak

Tanggal : 14 Juli 2025

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

Disusun Oleh :

Dwi Septi Handayani

NIM. 891243003

Telah dipertahankan didepan Tim Penguji

Pada Tanggal 21 Juli 2025

Penguji I

Dr. Ns. Wahyu Kirana, M.Kep.,Sp. Jiwa

NIDN. 1106097501

Penguji II

Ns. Nurul Hidayah, M.Kep

NIDN. 1119079101

Penguji III

Dr. Ns. Florensa, M.Kep., Sp. Kep. J

NIDN. 1114057801

KIA ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk

Mendapatkan gelar Ners (Ns.)

Mengetahui

Pontianak,

Ketua

STIKes YARSI Pontianak

Ketua Program Studi

Pendidikan Profesi Ners

Ns. Uti Rusdian Hidayat, M. Kep

NIDN. 1123058801

Ns. Nurpratiwi, M. Kep

NIDN. 1110118703

ABSTRAK

Analisis Penerapan Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Kecemasan Pada Ny. H Dengan Penyakit Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Banjar Serasan Pontianak Timur

Dwi Septi Handayani¹, Florensa² (2025)

¹Mahasiswa STIKes Yarsi Pontianak, ²Dosen STIKes Yarsi Pontianak

Program Studi Pendidikan Ners, STIKes Yarsi Pontianak, Jln. Panglima A'im,
No. 1 Pontianak Timur, Kota Pontianak, Kalimantan Barat-78232
Email. dwiseptihandayani2@gmail.com

Latar Belakang : Hipertensi merupakan salah satu penyakit kronis yang sering disertai kecemasan, terutama akibat ketidakpastian tentang kondisi kesehatan dan pengobatan jangka panjang. Kecemasan yang tidak ditangani dapat memperburuk tekanan darah dan menghambat proses penyembuhan. Terapi hipnosis lima jari adalah teknik non-farmakologis yang menggabungkan relaksasi dan afirmasi positif untuk membantu menurunkan kecemasan secara fisiologis dan psikologis. **Tujuan :** Menganalisis efektivitas terapi hipnosis lima jari dalam mengurangi kecemasan pada Ny. H dengan penyakit hipertensi di wilayah Puskesmas Banjar Serasan, Pontianak. **Metode :** Studi kasus dilakukan pada seorang pasien hipertensi yang mengalami kecemasan. Intervensi berupa terapi hipnosis lima jari dilakukan selama lima hari berturut-turut, disertai edukasi kesehatan dan dukungan emosional. **Hasil :** Skor kecemasan awal sebesar 20 (tingkat sedang) menurun menjadi 10 (tingkat ringan) setelah lima sesi terapi. Pasien juga menunjukkan peningkatan pemahaman terhadap penyakitnya. **Kesimpulan :** Terapi hipnosis lima jari terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan pada pasien hipertensi dan layak dijadikan bagian dari intervensi keperawatan holistik di layanan primer. **Saran :** Terapi ini diintegrasikan dalam praktik keperawatan komunitas dan menjadi bagian dari kurikulum pendidikan keperawatan. Diperlukan penelitian lanjutan dengan desain kuantitatif dan sampel yang lebih besar untuk memperkuat bukti efektivitas terapi ini.

Kata Kunci : Hipertensi, Kecemasan, Hipnosis Lima Jari.

ABSTRACT

Analysis of the Application of Five-Finger Hypnosis Therapy on Anxiety in Mrs. H with Hypertension at Banjar Serasan Community Health Center, East Pontianak

Dwi Septi Handayani¹, Florensa² (2025)

¹Student, STIKes Yarsi Pontianak, ²Lecturer, STIKes Yarsi Pontianak

Nursing Study Program, STIKes Yarsi Pontianak, Jl. Panglima A'im No. 1, East Pontianak, Pontianak City, West Kalimantan-78232

Email: dwiseptihandayani2@gmail.com

Background: Hypertension is a chronic disease often accompanied by anxiety, especially due to uncertainty regarding health conditions and long-term treatment. Untreated anxiety can worsen blood pressure and hinder the healing process. The five-finger hypnosis technique is a non-pharmacological intervention that combines relaxation and positive affirmations to help reduce anxiety both physiologically and psychologically. **Objective:** To analyze the effectiveness of five-finger hypnosis therapy in reducing anxiety in Mrs. H, a patient with hypertension in the Banjar Serasan Community Health Center area, Pontianak. **Method:** A case study was conducted on a hypertensive patient experiencing anxiety. The intervention consisted of five consecutive days of five-finger hypnosis therapy, accompanied by health education and emotional support. **Results:** The patient's anxiety score decreased from 20 (moderate) to 10 (mild) after five therapy sessions. The patient also demonstrated improved understanding of her condition. **Conclusion:** Five-finger hypnosis therapy proved effective in reducing anxiety in hypertensive patients and is feasible to be integrated into holistic nursing interventions in primary healthcare. **Recommendation:** This therapy should be integrated into community nursing practice and included in nursing education curricula. Further research with a quantitative design and larger sample size is needed to strengthen the evidence of its effectiveness.

Keywords: Hypertension, Anxiety, Five-Finger Hypnosis.

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah Subhanahu Wata'ala, yang senantiasa memberikan rahmat, taufik dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan karya ilmiah akhir yang berjudul “Analisis Penerapan Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Kecemasan Pada Ny. H Dengan Penyakit Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Banjar Serasan Pontianak Timur” dapat terselesaikan dengan baik dan tepat pada waktunya.

Asuhan keperawatan ini telah menerima banyak masukan dan bantuan dari berbagai pihak dalam proses penyelesaian penulisan asuhan keperawatan ini. Untuk itu, dengan segala hormat penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dan penghargaan setinggi-tingginya kepada :

1. Ns. Uti Rusdian Hidayat, M.Kep, selaku Ketua STIKes YARSI Pontianak.
2. Ns. Nurpratiwi, M.Kep, selaku ketua program studi Ners Keperawatan STIKes YARSI Pontianak.
3. Dr. Ns. Florensa, M.Kep., Sp. Kep. J selaku pembimbing karya ilmiah akhir yang telah membimbing dengan penuh kesabaran dan ketelitian dalam memberikan saran dan motivasi dalam penyelesaian karya ilmiah akhir ini.
4. Dr. Ns. Wahyu Kirana, M. Kep., Sp. Jiwa, selaku penguji 1 yang telah meluangkan waktu untuk dapat menguji pada sidang karya ilmiah akhir ini.
5. Ns. Nurul Hidayah, M. Kep selaku penguji 2 yang telah meluangkan waktu untuk dapat menguji pada sidang karya ilmiah akhir ini.
6. Seluruh staff dan dosen STIKes YARSI Pontianak yang telah banyak membantu kelancaran penyelesaian karya ilmiah akhir ini.
7. Orang tua penulis karena dengan kasih sayang, doa dan didikan dari merekalah yang memberikan dorongan dan motivasi sehingga membuat penulis terus bersemangat dalam menyelesaikan karya ilmiah akhir ini.
8. Suami penulis Bayu Gautama, putri penulis Adiba Shaqueena Alnaira dan putra penulis Adibrata Sharique Althafandra karena dengan kasih sayang, doa dan dukungan dari merekalah yang memberikan dorongan dan motivasi

sehingga membuat penulis terus bersemangat dalam menyelesaikan karya ilmiah akhir ini.

9. Rekan-rekan UPT Puskesmas Banjar Serasan dan teman-teman seperjuangan Prodi Profesi Ners kelas RPL serta adik-adik tingkat baik Prodi Ners maupun DIII Keperawatan di STIKes YARSI Pontianak, yang telah memberikan dukungannya membuat penulis terus mampu menyelesaikan karya ilmiah akhir ini.

Penulis menyadari bahwa karya ilmiah akhir ini masih perlu masukan dan perbaikan, karena itu dengan segala kerendahan hati, penulis mengharapkan saran yang membangun dari pembaca untuk menyempurnakan karya ilmiah akhir ini.

Penulis berharap semoga amal baik yang diberikan oleh semua pihak mendapatkan balasan dari Allah Subhana Wata'ala, dan semoga karya ilmiah akhir ini sangat bermanfaat bagi kita semua. Aamiin Ya Robbal'alamin.

Pontianak, 14 Juli 2025

Penulis

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik STIKes Yarsi Pontianak, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Dwi Septi Handayani

NIM : 891243003

Program Studi : Pendidikan Profesi Ners (Tahap Profesi) STIKes Yarsi Pontianak.

Jenis Karya : Karya Ilmiah Akhir

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada STIKes Yarsi Pontianak Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah akhir saya yang berjudul “Analisis Penerapan Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Kecemasan Pada Ny. H Dengan Penyakit Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Banjar Serasan Pontianak Timur” beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan Hak Bebas Royalti Non Eksklusif ini STIKes Yarsi Pontianak berhak menyimpan, mengalih media / formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis / pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Pontianak

Pada Tanggal : 14 Juli 2025

Yang Menyatakan

Dwi Septi Handayani

NIM. 891243003

Daftar Isi

	Halaman
Halaman Judul.....	i
Lembar Pernyataan Orisinalitas	ii
Lembar Persetujuan.....	iii
Lembar Pengesahan Penguji	iv
Abstrak	v
Abstract	vi
Kata Pengantar	vii
Pernyataan Persetujuan Publikasi	ix
Daftar Isi.....	x
Daftar Tabel	xii
Daftar Skema.....	xiii
Daftar Lampiran	xiv

BAB I Pendahuluan

A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penulisan	7
D. Manfaat Penulisan.....	7
E. Penelitian Hipnosis Lima Jari.....	8

BAB II Tinjauan Pustaka

A. Konsep Dasar Hipertensi	9
B. Konsep Dasar Kecemasan.....	20
C. Konsep Dasar Hipnosis Lima Jari.....	29
D. Asuhan Keperawatan Teoritis.....	36

BAB III Asuhan Keperawatan

A. Identitas.....	55
-------------------	----

B. Status Kesehatan	55
C. Pengkajian Pola Fungsi Dan Pemeriksaan Fisik.....	56
D. Data Penunjang.....	68
E. Daftar Masalah Keperawatan.....	68
F. Pohon Masalah	68
G. Analisa Data.....	69
H. Diagnosa Keperawatan	70
I. Rencana Intervensi Keperawatan	71
J. Implementasi Keperawatan.....	75

BAB IV Pembahasan

A. Pengkajian.....	93
B. Diagnosa Keperawatan	96
C. Rencana Intervensi.....	98
D. Implementasi.....	101
E. Evaluasi	104

BAB V Penutup

A. Kesimpulan	111
B. Saran	113

Daftar Tabel

	Halaman
Tabel 1.1 Penelitian terkait hipnosis lima jari.....	8
Tabel 2.1 Klasifikasi hipertensi.....	12
Tabel 2.2 Respon fisiologis terhadap kecemasan	44
Tabel 2.3 Respon perilaku terhadap kecemasan	45
Tabel 4.1 Hasil Skoring <i>Hamilton Anxiety Rating Scale</i> Ny. H	107

Daftar Skema

	Halaman
Skema 2.1 Pathway	14
Skema 2.2 Rentang respon kecemasan	25
Skema 3.1 Pohon Masalah	68

Daftar Lampiran

- Lampiran 1. Permohonan izin pengambilan data dari STIKes YARSI Pontianak.
- Lampiran 2. Surat balasan izin pengambilan data dari Puskesmas Banjar Serasan Kota Pontianak.
- Lampiran 3. Tabel data hasil skrining kuesioner *hamilton anxiety rating scale*.
- Lampiran 4. Permohonan izin penelitian data dari STIKes YARSI Pontianak.
- Lampiran 5. Surat balasan izin penelitian dari Puskesmas Banjar Serasan Kota Pontianak.
- Lampiran 6. Tabel hasil tabulasi kuesioner *hamilton anxiety rating scale* pada Ny. H.
- Lampiran 7. Dokumentasi kegiatan
- Lampiran 8. Modul terapi *hypnosis* lima jari
- Lampiran 9. Lembar *informed concent*
- Lampiran 10. Satuan acara pembelajaran hipertensi
- Lampiran 11. Satuan acara pembelajaran *anxietas*
- Lampiran 12. Leaflet
- Lampiran 13. Surat Persetujuan *Expert Judgement*
- Lampiran 14. Daftar konsultasi karya ilmiah
- Lampiran 15. Daftar riwayat hidup