

KARYA ILMIAH AKHIR NERS
PENERAPAN TERAPI HIPNOSIS LIMA JARI UNTUK MENURUNKAN
CEMAS PADA PASIEN HIPERTENSI DENGAN MASALAH
KEPERAWATAN ANSIETAS



OLEH :
DEWI ARINI
NIM. 24650529

PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

2025

KARYA ILMIAH AKHIR NERS
PENERAPAN TERAPI HIPNOSIS LIMA JARI UNTUK MENURUNKAN
CEMAS PADA PASIEN HIPERTENSI DENGAN MASALAH
KEPERAWATAN ANSIETAS



OLEH :

DEWI ARINI

NIM. 24650529

PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

2025

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Karya Tulis Oleh : Dewi Arini
Judul : Penerapan Terapi Hipnosis Lima Jari Untuk Menurunkan
Cemas Pada Pasien Hipertensi Dengan Masalah
Keperawatan Ansietas Di RSUD Muhammadiyah Ponorogo

Telah disetujui untuk diujikan dihadapan Dewan Penguji Karya Ilmiah Akhir di
Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah
Ponorogo, pada tanggal : 3 September 2025

Oleh :

Pembimbing

Nurul Sri Wahyuni, S.Kep., Ns., M.Kes

NIDN. 0707017503

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Saiful Nurhidavat S.Kep., Ns., M.Kep

NIP. 071412790

HALAMAN PENGESAHAN

Karya Tulis Oleh :Dewi Arini
Judul : "Penerapan Terapi Hipnosis Lima Jari Untuk
Menurunkan
Cemas Pada Pasien Hipertensi Dengan Masalah
Keperawatan Ansietas Di RSUD Muhammadiyah Ponorogo".

Telah diuji dan disetujui oleh Tim Penguji pada Ujian Karya Ilmiah Akhir di
Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah
Ponorogo, Pada Tanggal: September 2025

Tim Penguji

Tanda Tangan

Ketua : Dr Hery Ernawati, S.Kep., Ns., M.Kep

Anggota : Nurul Sri Wahyuni, S.Kep., Ns., M.Kes



Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Saiful Nurhidayat, S.Kep., Ns., M.Kep

NIDN.0714127901

SURAT PERNYATAAN
KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH AKHIR NERS

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dewi Arini

NIM : 24650529

Institusi : Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Menyatakan bahwa Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) yang berjudul : "Penerapan Terapi Hipnosis Lima Jari Untuk Menurunkan Cemas Pada Pasien Hipertensi Dengan Masalah Keperawatan Ansietas Di RSUD Muhammadiyah Ponorogo" adalah bukan Karya Ilmiah Akhir orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini kami buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, kami bersedia mendapatkan sanksi.

Ponorogo, 3 September 2025

Yang Menyatakan,



Dewi Arini
NIM. 24650529

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur saya panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners yang berjudul **“Penerapan Terapi Hipnosis Lima Jari Untuk Menurunkan Cemas Pada Pasien Hipertensi Dengan Masalah Keperawatan Ansietas di RSUD Muhammadiyah Ponorogo ”**. Penyusunan Karya Ilmiah Akhir ini dimaksudkan untuk memenuhi salah satu syarat kelulusan Program Studi Profesi Ners Universitas Muhammadiyah Ponorogo. Karya Ilmiah Akhir ini dapat terselesaikan dengan baik oleh penulis dengan bantuan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, pada kesempatan kali ini penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. Rido Kurnianto, M.Ag sebagai Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
2. Saiful Nurhidayat, S.Kep.,Ns.,M.Kep sebagai Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang memberikan semangat, arahan, dan motivasi selama penyusunan karya ilmiah akhir ners ini.
3. Nurul Sri Wahyuni, S.Kep., Ns., M.Kep selaku pembimbing yang telah banyak memberikan arahan, bimbingan dan semangat selama penyusunan karya ilmiah ners ini.
4. Sri Andayani, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Kepala Program Studi Profesi Ners yang telah memberikan kemudahan dalam penyusunan karya ilmiah ini dari awal hingga akhir.
5. Direktur RSUD Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan izin atas penelitian karya ilmiah ners ini.
6. Kedua orang tua saya, yang memotivasi saya menjadi perawat dan yang telah luar biasa memberikan doa, dukungan, dan semangat sehingga proposal karya ilmiah akhir ners ini bisa diselesaikan.
7. Kakek, Nenek, dan Semua Keluarga yang telah memberikan motivasi dan semangat penuh dalam mengerjakan karya

ilmiah akhir ners ini.

8. Kepala RSUD Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan izin atas penelitian karya ilmiah ners ini.
9. Tn. R yang sudah berkenan menjadi responden dan meluangkan waktunya untuk saya berikan terapi dalam melakukan penelitian pada karya ilmiah akhir ners ini.
10. Sahabat serta rekan-rekan mahasiswa profesi ners angkatan 2024- 2025 atas kerja sama dan motivasinya serta semangat untuk menjadi perawat.
11. Untuk terakhir, diri saya sendiri yang telah mampu bertahan dan semangat dalam menjalankan amanah selama profesi ners ini. Semoga apa yang saya lakukan menjadikan kebanggaan untuk orang- orang yang menyayangi saya. Tidak mudah untuk berada di tahap ini, semoga kedepannya diberikan kemudahan dan kelancaran ditahap- tahap selanjutnya.

Dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners penulis menyadari bahwa Karya Ilmiah Akhir ini mungkin masih banyak kekurangan. Maka dari itu penulis berharap ada kritik dan saran sebagai masukan dalam penyempurnaan penulisan ini. Akhirnya penulis berharap semoga Karya Ilmiah Akhir Ners ini dapat diterima dan bermanfaat bagi semua.

Ponorogo, 3 September 2025



Dewi Arini

NIM. 24650529

ABSTRAK

PENERAPAN TERAPI HIPNOSIS LIMA JARI UNTUK MENURUNKAN CEMAS PADA PASIEN HIPERTENSI DENGAN MASALAH KEPERAWATAN ANSIETAS DI RSU MUHAMMADIYAH PONOROGO

Dewi Arini

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Ponorogo

E-mail : arinidewi423@gmail.com

Hipertensi menjadi salah satu penyakit yang berbahaya karena merupakan faktor risiko utama yang mengarah kepada kardiovaskuler seperti serangan jantung, penyakit jantung iskemik dan stroke menjadi dua penyebab kematian utama di dunia. Studi kasus ini bertujuan untuk melakukan asuhan keperawatan pada pasien Hipertensi dengan masalah keperawatan ansietas.

Asuhan keperawatan dilakukan di RSU Muhammadiyah Ponorogo Ruang Darwis, selama 5 hari pada tanggal 27–31 Agustus 2025. Metode yang digunakan dalam pengumpulan data dan pelaksanaan asuhan adalah pendekatan proses keperawatan. Asuhan ini diberikan kepada responden dengan hipertensi.

Hasil pengkajian didapatkan bahwa klien mengalami keluhan pusing pada kepala, sesak, merasa cemas akan kondisi yang dialaminya, tremor, muka tampak pucat, sulit tidur dan didapatkan tekanan darah yaitu 204/ 102 mmHg dengan diagnosis keperawatan Ansietas. Tindakan keperawatan untuk mengatasi masalah keperawatan ini menggunakan terapi nonfarmakologis terapi hipnosis lima jari. Setelah dilakukan terapi hipnosis lima jari selama 5 hari didapatkan hasil tingkat kecemasan pasien menurun dan berdasarkan kuesioner tingkat kecemasan dengan Hamilton Anxiety Rating Scale didapatkan hasil 17 dengan kategori tingkat kecemasan ringan.

Asuhan keperawatan pada klien hipertensi dengan ansietas diharapkan dapat menjadi gambaran bagi penderita hipertensi untuk mencegah dan mengobati penyakit hipertensi dengan menerapkan terapi hipnosis lima jari secara mandiri ketika keluhan terjadi.

Kata Kunci : Hipertensi, Ansietas, Terapi Hipnosis Lima Jari

ABSTRACT

IMPLEMENTATION OF FIVE-FINGER HYPNOSIS THERAPY TO REDUCE ANXIETY IN HYPERTENSION PATIENTS WITH ANXIETY NURSING PROBLEMS AT MUHAMMADIYAH HOSPITAL, PONOROGO

Dewi Arini

Faculty of Health Sciences, University of Muhammadiyah Ponorogo

E-mail : arinidewi423@gmail.com

Hypertension is a dangerous disease because it is a major risk factor for cardiovascular diseases such as heart attack. Ischemic heart disease and stroke are the two leading causes of death worldwide. This case study aims to provide nursing care for a patient with hypertension who presented with anxiety.

Nursing care was provided at the Muhammadiyah Ponorogo General Hospital, Darwis Room, for five days, from August 27–31, 2025. The nursing process approach was used in data collection and care delivery. This care was provided to a patient with hypertension.

The assessment revealed that the patient complained of dizziness, shortness of breath, anxiety about her condition, tremors, a pale face, difficulty sleeping, and a blood pressure of 204/102 mmHg, with a nursing diagnosis of anxiety. The nursing intervention to address this problem utilized non-pharmacological therapy, five-finger hypnosis. After five days of five-finger hypnosis therapy, the patient's anxiety level decreased, and based on the Hamilton Anxiety Rating Scale questionnaire, the patient scored 17, categorizing as mild anxiety.

Nursing care for hypertensive clients with anxiety is expected to provide guidance for hypertensive patients on how to prevent and treat hypertension by independently applying five-finger hypnosis therapy when symptoms arise.

Keywords: Hypertension, Anxiety, Five Finger Hypnosis Therapy

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	vii
<i>ABSTRACT</i>	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
DAFTAR SINGKATAN/ ISTILAH	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.4.1 Manfaat Teoritis	6
1.4.2 Manfaat Praktis	6
BAB 2 TINJAUAN LITERATUR	8
2.1 Konsep Hipertensi	8
2.1.1 Definisi Hipertensi	8
2.1.2 Klasifikasi Hipertensi	9
2.1.3 Etiologi Hipertensi	10
2.1.4 Manifestasi Klinis	13
2.1.5 Patofisiologi	14
2.1.6 Pathways/WOC	17
2.1.7 Komplikasi	18
2.1.8 Pemeriksaan Penunjan	19

2.1.9	Penatalaksanaan.....	20
2.2	Konsep Teori Cemas	24
2.2.1	Definisi Cemas	24
2.2.2	Etiologi Cemas	24
2.2.3	Faktor Yang Mempengaruhi	26
2.2.4	Tanda dan Gejala	28
2.2.5	Tahap Cemas	31
2.2.6	Respon Terhadap Cemas.....	34
2.2.7	Alat Ukur Cemas	35
2.2.8	Penatalaksanaan Cemas	38
2.2.9	Dampak Cemas.....	42
2.3	Konsep Hipnosis Lima Jari.....	43
2.3.1	Definisi Hipnosis Lima Jari.....	43
2.3.2	Prinsip Kerja Hipnosis Lima Jari.....	44
2.3.3	Gelombang Otak dan Hipnosis	45
2.3.4	Relaksasi Hipnosis Lima Jari	47
2.3.5	Mekanisme Hipnosis Lima Jari	49
2.4	Konsep Asuhan Keperawatan.....	51
2.4.1	Pengkajian Keperawatan.....	51
2.4.2	Diagnosis Keperawatan	64
2.4.3	Implementasi Asuhan Keperawatan	70
2.4.4	Evaluasi Asuhan Keperawatan.....	72
2.4.5	EBN (<i>Evidence Based Nursing</i>)	73
BAB 3	METODE LAPORAN KASUS	80
3.1	Metode.....	80
3.2	Teknik Penulisan	80
3.3	Waktu dan Tempat	81
3.4	Pengumpulan Data	81
3.5	Alur Kerja (<i>Frame Work</i>)	83
3.6	Etika Penulisan.....	84
BAB 4	LAPORAN KASUS	86

4.1 Pengkajian.....	86
4.2 Hasil Pemeriksaan Penunjang.....	96
4.3 Penatalaksanaan Medis	98
4.4 Analisa Data	99
4.5 Daftar Diagnosa Keperawatan	100
4.6 Rencana Asuhan Keperawatan	101
4.7 Catatan Tindakan Keperawatan	103
4.8 Catatan Perkembangan.....	108
BAB 5 PEMBAHASAN	112
5.1 Pengkajian Keperawatan.....	112
5.2 Diagnosis Keperawatan	115
5.3 Intervensi Keperawatan	116
5.4 Implementasi Keperawatan.....	117
5.5 Evaluasi Keperawatan.....	120
BAB 6 PENUTUP	123
6.1 Kesimpulan	123
6.2 Saran.....	124
DAFTAR PUSTAKA	127
LAMPIRAN	130

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Klasifikasi Hipertensi Menurut JNT	9
Tabel 2.2	Klasifikasi Hipertensi Menurut WHO.....	10
Tabel 2.3	<i>Evidence-based nursing</i> jurnal 1.....	73
Tabel 2.4	<i>Evidence-based nursing</i> jurnal 2	74
Tabel 2.5	<i>Evidence-based nursing</i> jurnal 3.....	76
Tabel 2.6	<i>Evidence-based nursing</i> jurnal 4	77
Tabel 2.7	<i>Evidence-based nursing</i> jurnal 5	78
Tabel 4.1	Analisis Data.....	99
Tabel 4.2	Daftar Diagnosis Keperawatan.....	100
Tabel 4.3	Intervensi Asuhan Keperawatan.....	101
Tabel 4.4	Implementasi Asuhan Keperawatan.....	103
Tabel 4.5	Evaluasi Asuhan Keperawatan	108

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Gambar <i>Patways</i> Hipertensi	17
Gambar 2.2	Gambar Rentang Gerak Kecemasan	32
Gambar 2.3	Gambar Proses Pikir Manusia.....	44
Gambar 3.5	Gambar <i>Frame Work</i> Penerapan Terapi Hipnosis Lima Jari Untuk Menurunkan Cemas Pada Pasien Hipertensi Dengan Masalah Keperawatan Ansietas di RSUD Muhammadiyah Ponorogo.....	83

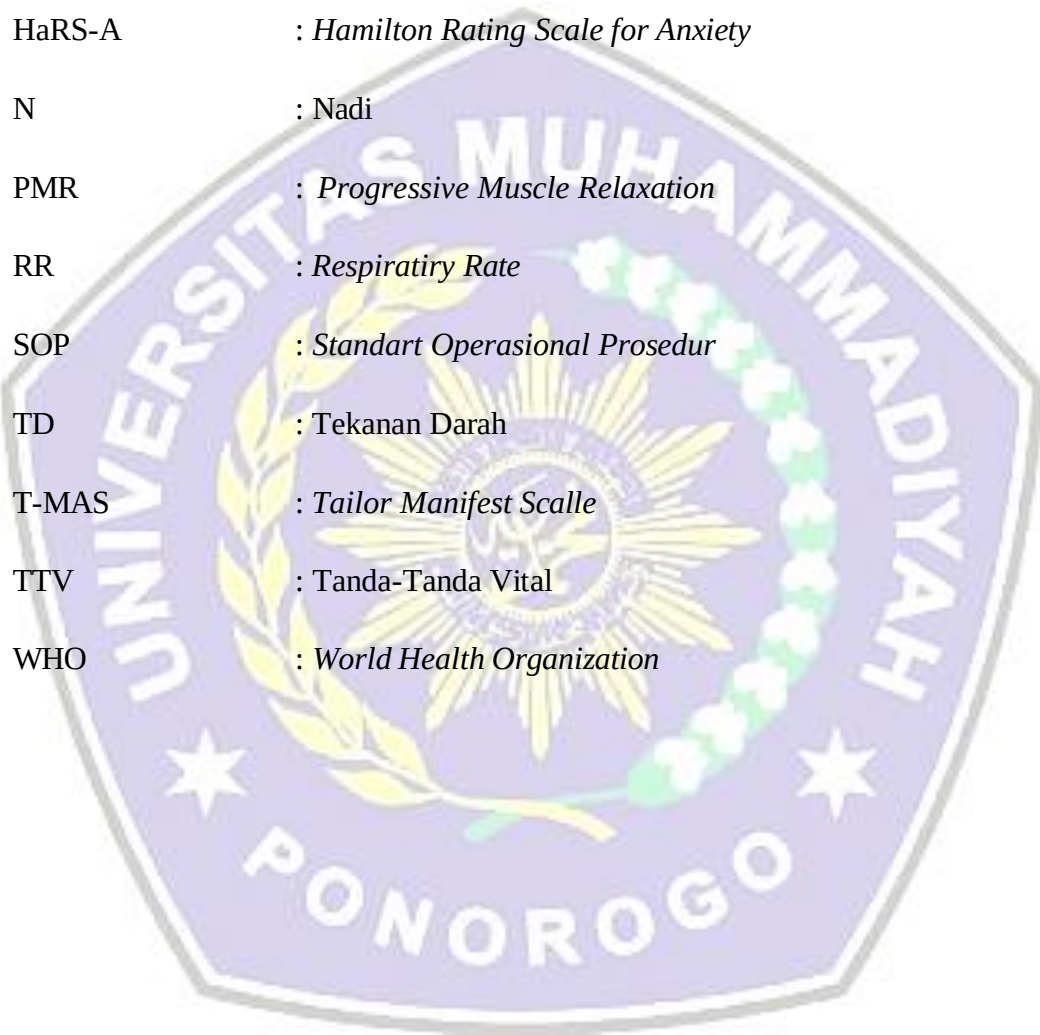


DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Ijin Penelitian dan Balasan Penelitian	130
Lampiran 2 SOP Terapi Hipnosis Lima Jari.....	132
Lampiran 3 Kuesioner Cemas.....	136
Lampiran 4 Informed Consent.....	141
Lampiran 5 Berkas Kuesioner	142
Lampiran 6 Dokumentasi Kegiatan	145
Lampiran 9 Kegiatan Bimbingan.....	146



DAFTAR SINGKATAN



BAI	: Beck Anxiety Inventory
DASS	: <i>Depression Anxiety and Stress Scales</i>
EBN	: <i>Evidence Based Nursing</i>
HaRS-A	: <i>Hamilton Rating Scale for Anxiety</i>
N	: Nadi
PMR	: <i>Progressive Muscle Relaxation</i>
RR	: <i>Respiratory Rate</i>
SOP	: <i>Standart Operasional Prosedur</i>
TD	: Tekanan Darah
T-MAS	: <i>Tailor Manifest Scalle</i>
TTV	: Tanda-Tanda Vital
WHO	: <i>World Health Organization</i>