

BAB 5

PEMBAHASAN

Dalam bab ini penulis akan membahas dan memberikan ulasan mengenai penerapan terapi hipnosis lima jari yang diberikan kepada Tn.R penderita hipertensi dengan masalah keperawatan ansietas ditinjau dari sudut pandang dan konsep teori. Pembahasan difokuskan pada aspek pengkajian dan diagnosis keperawatan, perencanaan, implementasi serta evaluasi.

5.1. Pengkajian Keperawatan

Pengkajian adalah langkah pertama yang paling penting dalam proses keperawatan. Pengkajian terdiri dari pengumpulan informasi subjektif dan objektif dan peninjauan informasi riwayat pasien ada rekam medik. Pengkajian adalah proses untuk mengumpulkan dan menganalisis data dalam menentukan diagnosis keperawatan (Andriani et al., 2021).

Pada saat proses wawancara kepada pasien didapatkan pasien bernama Tn. R umur 61 tahun, alamat Desa Kemiri, Kecamatan Jenangan, Kota Ponorogo, pekerjaan petani. Pengkajian ini dilakukan pada tanggal 27 Agustus 2025 jam 10.00 WIB. Menurut (Hidayat et al., 2023) menyatakan bahwa usia lebih dari 60 tahun merupakan faktor yang sangat berpengaruh terhadap tingkat kecemasan pada penderita hipertensi, karena pada usia lanjut terdapat peningkatan risiko komplikasi, penurunan fungsi fisiologis serta kekhawatiran akan kesehatan jangka panjang yang lebih besar. Pada kelompok usia > 60 tahun, kecemasan cenderung lebih tinggi karena adanya penurunan fungsi fisiologis dan meningkatnya kerentanan terhadap komplikasi hipertensi, yang menimbulkan kekhawatiran berlebihan terhadap

kondisi kesehatan mereka. Menurut pendapat peneliti, usia di atas 60 tahun merupakan faktor yang signifikan dalam meningkatkan tingkat kecemasan pada penderita hipertensi. Hal ini disebabkan oleh meningkatnya risiko komplikasi, penurunan fungsi organ tubuh, serta kekhawatiran terhadap penurunan kualitas hidup, yang secara psikologis berdampak pada kondisi mental lansia (Marliana et al., 2024).

Keluhan yang dirasakan saat pengkajian adalah Tn.R mengatakan pusing, Tn.R juga mengatakan cemas akan kondisi yang dialaminya. Pada tahap awal perawat melakukan pengecekan tekanan darah pada Tn. R didapatkan tekanan darah 204/102 mmHg. Stres juga sangat erat hubungannya dengan hipertensi. Stres merupakan masalah yang memicu terjadinya hipertensi di mana hubungan antara stres dengan hipertensi diduga melalui aktivitas saraf simpatis peningkatan saraf dapat menaikkan tekanan darah secara intermiten (tidak menentu). Stres yang berkepanjangan dapat mengakibatkan tekanan darah menetap tinggi (Mellisa K, 2020). Selain itu kecemasan memiliki hubungan erat dengan hipertensi. Secara fisiologis, kecemasan meningkatkan aktivitas sistem saraf simpatis dan sekresi hormon stres, yang keduanya dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah. Selain itu, kecemasan juga memengaruhi perilaku sehari-hari, seperti kualitas tidur, pola makan, dan kebiasaan merokok, yang memperburuk kondisi hipertensi. Oleh karena itu, manajemen hipertensi tidak hanya berfokus pada pemberian obat antihipertensi, tetapi juga memerlukan pendekatan psikologis untuk mengurangi kecemasan pasien (Stuart,2022).

Pada pola istirahat dan tidur Tn. R mengatakan suka terbangun pada malam hari karena BAK dan biasanya merasa kepala pusing setelah itu tidak bisa tidur kembali karena cemas memikirkan kondisinya. Teori yang dikemukakan oleh (Baglioni et al., 2021) Kecemasan yang berlebihan dapat secara signifikan memengaruhi pola tidur seseorang. Individu yang mengalami kecemasan cenderung sulit untuk tertidur (insomnia), sering terbangun di malam hari, atau mengalami kualitas tidur yang buruk. Gangguan tidur ini terjadi karena aktivitas mental yang berlebihan dan peningkatan hormon stres yang mengganggu siklus tidur normal. Menurut fakta dan teori diatas peneliti berpendapat bahwa dengan bertambahnya usia diiringi dengan permasalahan kesehatan yang dihadapi. Menurut pendapat peneliti bahwa, kecemasan yang berlebihan dapat memengaruhi pola tidur seseorang, terutama dalam bentuk kesulitan untuk mulai tidur, tidur yang tidak nyenyak, atau sering terbangun di malam hari. Kondisi ini disebabkan oleh aktivitas mental yang meningkat dan ketidakseimbangan hormon stres yang mengganggu siklus tidur normal.

5.2. Diagnosis Keperawatan

Diagnosis keperawatan adalah suatu pernyataan yang menjelaskan respon manusia (status kesehatan atau risiko perubahan pola) dari individu atau kelompok di mana perawat secara akuntabilitas dapat mengidentifikasi dan memberikan intervensi secara pasti untuk menjaga status kesehatan menurunkan, membatasi, mencegah dan mengubah (Syahri et al., 2023).

Pada kasus diatas didapatkan data subyektif : Tn. R mengatakan mengeluh pusing dan merasa cemas akan kondisinya. Tn. R mengatakan

memiliki Riwayat penyakit hipertensi sudah lebih dari 5 thn, Tn. R mengatakan tidak rutin mengecek tekanan darah dan mengkonsumsi Amlodipine 5 mg. Hasil penelitian ini sesuai dengan teori (Nursalam, 2023) yang menyatakan berdasarkan pengkajian secara teoritis, keluhan utama klien hipertensi adalah sakit kepala, kelelahan, kesemutan, mual, muntah, sesak nafas, gelisah. Sedangkan menurut (Mufidah, 2022) Gejala lainnya meliputi perasaan gelisah, sulit konsentrasi, mudah lelah, dan gangguan tidur. Terkadang penderita hipertensi mengalami ansietas ringan hingga berat cenderung mengalami gangguan tidur, rasa cemas berlebih, serta keluhan fisik seperti sakit kepala dan jantung berdebar. Penulis berpendapat dari fakta dan teori diatas bahwa keluhan yang dirasakan oleh Tn. R mengarah dan sesuai pada gejala yang ada pada Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia pada data subjektif Ansietas. Karena kriteria hasil yang didapatkan bahwa keluhan yang dirasakan pasien mempunyai kriteria membaik setelah dilakukan intervensi.

Data Objektifnya yaitu : Pasien tampak terlihat menceritakan semua keluhan jika mempunyai riwayat Hipertensi, Tn. S terlihat menunjukan bahwa tampak gelisah, tampak cemas, muka tampak pucat, tremor, sulit tidur, tanda tanda vital didapatkan TD : 204/ 102 mmHg, N : 109x/ menit, SPO₂ : 98%. Dari data objektif tersebut muncul masalah keperawatan Ansietas. Menurut Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI 2016), Ansietas adalah kondisi emosi dan pengalaman subjektif individu terhadap objek yang tidak jelas dan spesifik akibat antisipasi bahaya yang memungkinkan individu melakukan tindakan untuk meghadapi

ancaman.

Sehingga jika tidak ditangani dengan baik akan menimbulkan kondisi klinis seperti penyakit kronis progresif (mis.kanker, penyakit autoimun), penyakit akut, hospitalisasi, rencana operasi, kondisi diagnosis penyakit belum jelas, penyakit neurologis, tahap tumbuh kembang (Tim Pokja SDKI DPP PPNI, 2017). Menurut fakta dan teori diatas peneliti berpendapat bahwa diagnosis yang diangkat pada kasus yaitu berdasarkan keluhan- keluhan yang dirasakan oleh klien. Hal ini membuktikan bahwa pada penderita hipertensi sangat diperlukan penanganan lebih lanjut (Wulandari, 2021).

5.3. Intervensi Keperawatan

Menurut PPNI (2018) Intervensi keperawatan adalah segala treatment yang dikerjakan oleh perawat yang didasarkan pada pengetahuan dan penilaian klinis untuk mencapai luaran (outcome) yang diharapkan. Perencanaan yang dibuat oleh perawat harus didasarkan pada tujuan, sehingga disesuaikan dengan diagnosis keperawatan yang dirumuskan, *self care demand* dan diupayakan untuk meningkatkan *self care*. Selain itu dalam membuat perencanaan juga harus memperhatikan tingkat ketergantungan atau kebutuhan dan kemampuan usia lanjut (Andriani et al., 2021).

Rencana keperawatan yang penulis susun dalam karya ilmiah akhir ini disesuaikan dengan kasus dan kebutuhan lansia. SLKI (Standar Luaran Keperawatan Indonesia) digunakan pada saat merumuskan tujuan keperawatan dan kriteria hasil. Sedangkan SIKI (Standar Intervensi Keperawatan Indonesia) digunakan sebagai referensi dalam merumuskan

intervensi keperawatan. Penentuan intervensi keperawatan dalam karya ilmiah akhir ners ini menggunakan referensi dengan mempertimbangkan jenis intervensi/ tindakan yang sesuai dengan kemampuan perawat, kondisi pasien, penilaian efektivitas dan efisiensi keberhasilan mengatasi masalah pasien.

Perencanaan yang disusun pada studi kasus ini adalah didasarkan pada SIKI yaitu edukasi terapi relaksasi yaitu dengan terapi hipnosis lima jari.

5.4. Implementasi Keperawatan

Implementasi keperawatan adalah kegiatan yang dilakukan oleh perawat guna membantu klien mengatasi masalah status kesehatan yang sedang dialami dengan menggambarkan kriteria hasil yang diharapkan (Purwoto, dkk 2023).

Strategi pelaksanaan yang peneliti gunakan dalam memberikan Tindakan keperawatan khususnya untuk mengatasi masalah keperawatan utama pada Tn.R melakukan terapi hipnosis lima jari. Terapi hipnosis ini dilakukan 5 kali dalam 5 hari berturut-turut. Implementasi keperawatan ini dilaksanakan pada tanggal 27 Agustus – 31 Agustus 2025. Menurut (Riyadi dkk., 2023) erapi hipnosis lima jari adalah salah satu bentuk terapi relaksasi yang menggabungkan teknik hipnosis ringan, afirmasi positif, dan stimulasi sensorik melalui jari tangan, yang bertujuan untuk membantu individu mengelola stres, meningkatkan ketenangan, dan menurunkan kecemasan secara mandiri. Teknik ini dilakukan dengan menyentuh satu per satu jari tangan sambil mengasosiasikan masing-masing jari dengan pengalaman positif, seperti rasa aman, percaya diri, tenang, rileks, dan damai. Setiap

sentuhan jari dikaitkan dengan visualisasi, afirmasi, dan pernapasan dalam. Proses ini membantu otak membentuk asosiasi positif yang dapat digunakan kembali saat menghadapi situasi penuh tekanan. Pada hipertensi, kecemasan yang tinggi dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah melalui aktivasi sistem saraf simpatis. Dengan melakukan terapi hipnosis lima jari secara rutin, pasien dapat menurunkan respons stres dan membantu mengontrol tekanan darah secara lebih stabil.

Pada implementasi hari pertama berdasarkan standar intervensi keperawatan Indonesia dilakukan beberapa tindakan yaitu 1. Mengidentifikasi saat ansietas berubah (mis, kondisi waktu, stressor). Respon : Tn.R mengatakan merasa cemas ketika sendirian, bingung dan sering bertanya tentang kondisinya. 2. Memonitor tanda ansietas (verbal dan non verbal). Respon : Tn.R mengatakan merasa gelisah karena memikirkan kondisinya, Tn.R tampak gelisah dan tatapan mata sering berpindah (tidak focus). 3. Menciptakan suasana terapeutik untuk menumbuhkan kepercayaan. Respon : Tn.R tampak tegang dan tidak focus ketika berbicara. 4. Menggunakan pendekatan yang tenang dan meyakinkan. Respon : Tn.R tampak tegang saat berbicara. 5. Mengidentifikasi tingkat ansietas menggunakan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Respon : Didapatkan hasil score 25 dengan kategori kecemasan sedang. 6. Memotivasi mengidentifikasi situasi yang memicu kecemasan. Respon : Tn.R mengatakan merasa kecemasan muncul ketika sedang sendirian. 7. Menjelaskan prosedur, termasuk sensasi yang mungkin dialami. Respon : Tn.R setuju ketika akan diberikan terapi hipnosis lima jari. 8. Mengajukan

mengungkapkan perasaan dan persepsi. Respon : Tn.R mau bercerita dengan peneliti. 9. Melatih teknik relaksasi hipnosis lima jari. Respon : Tn.R mengikuti arahan yang disampaikan oleh peneliti. 10. Mengobservasi tekanan darah. Respon : TD : 200/102 mmHg, N : 108 x/menit, Spo2 : 98 %. 11. Melatih teknik relaksasi hipnosis lima jari. Respon : Tn.R mengikuti arahan yang disampaikan oleh peneliti.

Pada implementasi hari ke 2-5 yaitu 1. Mengidentifikasi saat ansietas berubah (mis. Kondisi, waktu, stressor). Respon : Tn.R merasa cemas dan bingung berkurang, tetapi masih sekali-kali bertanya tentang kondisinya. Respon : pasien tampak lebih rileks. 3. Memotivasi mengidentifikasi situasi yang memicu kecemasan. Respon : Tn.R merasa cemas ketika di kamar sendirian. 4. Mengidentifikasi tingkat ansietas menggunakan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Respon : didapatkan hasil score 22 dengan kategori kecemasan sedang. 5. Menjelaskan prosedur, termasuk sensasi yang mungkin dialami. Respon : Tn.R memahami dan menyetujui tindakan yang disampaikan oleh peneliti. 6. Melatih teknik relaksasi hipnosis lima jari. Respon : Tn.R merasa lebih nyaman setelah terapi hipnosis lima jari. 7. Mengobservasi hasil TTV. Respon : TD : 167/95 mmHg, N : 92x/menit, Spo2 : 98%. 8. Melatih teknik relaksasi hipnosis lima jari. Respon : Tn.R mengikuti arahan yang disampaikan oleh peneliti.

Pada saat implementasi hari ke 5 didapatkan keluhan dan tekanan darah yang menurun dengan didapatkan TD 150/ 90 mmHg, SPO₂ 98% dan N 88x/ mnt, Tn. R mengatakan badan jauh lebih enak dari biasanya sudah

tidak merasakan cemas dan merasa lebih nyaman, dan berdasarkan kuesioner tingkat kecemasan dengan Hamilton Anxiety Rating Scale di dapatkan hasil score 17 dengan kategori kecemasan tingkat ringan. Dalam melakukan penerapan terapi hipnosis lima jari klien mengalami perkembangan yaitu, pada implementasi hari pertama klien dapat melakukan terapi hipnosis lima jari sebanyak 1 kali latihan dalam sehari. Pada implementasi hari ke 3 dan seterusnya klien dapat melakukan teknik terapi hipnosis lima jari 2 kali tiap harinya. Dalam pengamatan/observasi peneliti, Tn.R dapat melakukan penerapan latihan teknik relaksasi terapi hipnosis lima jari sudah benar dan tepat.

Terapi keperawatan nonfarmakologis terapi hipnosis lima jari merupakan suatu terapi dengan menggunakan 5 jari tangan, klien dibantu untuk mengubah persepsi ansietas, stress, tegang, dan takut dengan menerima saran-saran diambang bawah sadar atau dalam keadaan rileks dengan menggerakkan jari-jari tangan sesuai perintah (Mawarti & Yuliana, 2021; Suhadi & Ayu Pratiwi, 2020). Beberapa penelitian telah terbukti bahwa terapi Hipnosis lima jari dapat menurunkan kecemasan baik pada pasien hipertensi maupun populasi lain (Mawarti and Yuliana, 2021). Terapi hipnosis lima jari digunakan untuk menurunkan kecemasan pada pasien hipertensi melalui teknik self-hypnosis dengan stimulasi jari, afirmasi positif, dan visualisasi mental, yang memicu relaksasi sistem saraf dan menstabilkan respons emosional. Peneliti berpendapat bahwa implementasi yang dilakukan sesuai dengan Standar Intervensi Keperawatan Indonesia yaitu edukasi terapi relaksasi

dengan terapi hipnosis lima jari dan efektif dalam mengatasi keluhan yang ada pada penderita hipertensi dengan terapi hipnosis lima jari secara mandiri ketika timbul keluhan yang dirasakan.

5.5. Evaluasi Keperawatan

Selama melakukan asuhan keperawatan penulis terus melakukan evaluasi. Tujuan dari evaluasi keperawatan adalah untuk mengakhiri, memodifikasi, atau meneruskan rencana tindakan keperawatan yang telah diberikan kepada klien dengan terlebih dahulu menganalisis masalah kesehatan klien apakah tidak teratasi, teratasi sebagian atau masalah teratasi dengan membandingkan antara tujuan dan kriteria hasil yang telah ditetapkan pada rencana asuhan keperawatan dengan evaluasi keperawatan (Cahya et al., 2023).

Pada hari pertama klien mengeluh Tn.R mengeluh pusing. Data Objektif pada Tn.R tampak gelisah, tampak cemas, tampak lemas, muka tampak pucat. Hasil TTV di dapatkan TD : 204/102, N : 109 x/menit, SPO2 : 98%.

Setelah diberikan intervensi selama 5 hari, peneliti melakukan evaluasi pada Tn.R tanggal 31 Agustus 2025 pada hari kelima perawatan. Data subjektif yang muncul pada klien adalah Tn. R mengatakan pusing menurun. Data objektif pada Tn.R adalah Tn.R tampak lebih tenang, tampak tidak cemas, tekanan darah menurun. Hasil TTV didapatkan TD : 150/90 mmHg, N : 88x/menit, SPO2 : 98%. Menurut (Chan, 2021) terapi hipnosis lima jari bertujuan untuk pemograman diri, menghilangkan kecemasan dengan melibatkan saraf pesimpatis dan akan menurunkan

peningkatan kerja jantung, pernafasan, dan tekanan darah (Winengsi, Erlin & Jumiya, 2019). Hipnotis lima jari adalah pemusatan pikiran pada bayangan atau kenangan yang diciptakan sambil menyentuh lima jari secara berurutan dalam keadaan rileks.

Berdasarkan fakta dan teori di atas peneliti berpendapat bahwa ansietas teratasi karena klien mengungkapkan keluhan yang sudah berkurang dengan dilakukan intervensi latihan teknik relaksasi yaitu dengan terapi hipnosis lima jari. Dari hasil evaluasi dan penelitian yang dilakukan, maka didapatkan bahwa pemberian terapi hipnosis lima jari efektif untuk menurunkan cemas pada pasien hipertensi dengan mengurangi keluhan yang ada pada kriteria hasil yaitu membaik. *Planning* untuk implementasi selanjutnya yaitu menganjurkan Tn.R untuk terus melakukan teknik relaksasi terapi hipnosis lima jari setiap hari secara mandiri dan menganjurkan klien untuk mengkonsumsi obat secara rutin.