

**KARYA ILMIAH AKHIR NERS
PENERAPAN *FIVE FINGER HYPNOSIS* PADA PASIEN HIPERTENSI
DENGAN MASALAH KEPERAWATAN ANSIETAS**

(Di RSUD dr. Harjono S. Ponorogo)



Oleh:

PUTRI WAHYU SUKMA SARI

NIM 25650627

PROGRAM STUDI PROFESI NERS

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

2025/2026

**KARYA ILMIAH AKHIR NERS
PENERAPAN *FIVE FINGER HYPNOSIS* PADA PASIEN HIPERTENSI
DENGAN MASALAH KEPERAWATAN ANSIETAS**

(Di RSUD dr. Harjono S. Ponorogo)

Karya Ilmiah Akhir Ners

Diajukan Kepada Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas
Muhammadiyah Ponorogo sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar

Profesi Ners



Oleh:

PUTRI WAHYU SUKMA SARI

NIM 25650627

PROGRAM STUDI PROFESI NERS

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

2025/2026

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

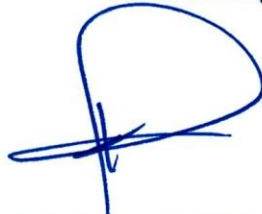
Karya Tulis Oleh : Putri Wahyu Sukma Sari

Judul : Penerapan *Five Finger Hypnosis* pada Pasien Hipertensi dengan Masalah Keperawatan Ansietas (Di RSUD dr. Harjono S. Ponorogo)

KIAN ini telah disetujui untuk diujikan dihadapan Dewan Penguji Karya Ilmiah Akhir di Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo pada tanggal 7 Agustus 2026.

Oleh:

Pembimbing



Saiful Nurhidayat, S.Kep., Ns., M.Kep
NIK. 19791214 200302 12

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Saiful Nurhidayat, S.Kep., Ns., M.Kep
NIK. 19791214 200302 12

PENGESAHAN PANITIA PENGUJI KIAN

Karya Tulis Oleh : Putri Wahyu Sukma Sari

Judul : Penerapan *Five Finger Hypnosis* pada Pasien Hipertensi
dengan Masalah Keperawatan Ansietas (Di RSUD dr.
Harjono S. Ponorogo)

KIAN ini telah diuji dan dinilai oleh Tim Penguji pada Ujian Karya Ilmiah Akhir di Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo, pada tanggal 12 Agustus 2026.

Tim Penguji

Ketua : Filia Icha Sukamto, S.Kep., Ns., M. Kep

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

Tanda Tangan

(.....)

(.....)

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo



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

NIK. 19791214 200302 12

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Putri Wahyu Sukma Sari
NIM : 25650627
Jabatan Fungsional : Mahasiswa
Program Studi : Profesi Ners
Judul Penelitian : Penerapan *Five Finger Hypnosis* pada Pasien Hipertensi
dengan Masalah Keperawatan Ansietas (Di RSUD dr.
Harjono S. Ponorogo)

Dengan ini saya menyatakan bahwa Karya Ilmiah Akhir Ners ini merupakan hasil karya saya sendiri dan bukan Karya Ilmiah orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali yang telah dikutip secara benar dan dicantumkan dalam daftar pustaka sesuai dengan kaidah penulisan ilmiah.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dalam keadaan sadar tanpa paksaan, dan apabila di kemudian hari terbukti terdapat unsur plagiarisme, pemalsuan data, atau pelanggaran akademik lainnya, saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan yang berlaku.

Ponorogo, 11 April 2026

Yang Membuat Pernyataan,



Putri Wahyu Sukma Sari
NIM.25650627

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT, berkat rahmat dan hidayahNya saya dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) dengan judul “Penerapan *Five Finger Hypnosis* pada Pasien Hipertensi dengan Masalah Keperawatan Ansietas (Di RSUD dr. Harjono S. Ponorogo)”. Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Ners pada Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

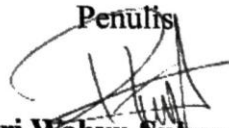
Bersamaan ini perkenalkanlah saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dengan hati yang tulus kepada:

1. Dr. Rido Kurnianto, M.Ag, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
2. Saiful Nurhidayat, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo sekaligus pembimbing telah yang memberikan semangat, arahan, dan motivasi selama penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners ini.
3. Sri Andayani, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku Kepala Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
4. Direktur RSUD Dr. Harjono S. Ponorogo yang telah memberikan izin atas penelitian Karya Ilmiah Akhir Ners ini.
5. Responden yang sudah bersedia meluangkan waktunya dalam kegiatan studi kasus dan kegiatan penelitian.

6. Kedua orang tua saya yang menjadi sebuah alasan utama saya untuk dapat bertahan dalam setiap proses yang saya jalani selama pendidikan Profesi Ners, sebagai wujud jawaban dan tanggung jawab atas kepercayaan yang telah diamanatkan kepada saya serta atas cinta dan kasih sayang, kesabaran yang tulus ikhlas membesarkan, merawat dan memberikan dukungan moral dan material serta selalu mendoakan saya selama menempuh pendidikan ini.
7. Sahabat serta rekan-rekan mahasiswa Profesi Ners angkatan 2025-2026 atas kerja sama dan motivasinya serta semangat untuk menjadi perawat profesional.
8. Terakhir, terima kasih untuk diri saya sendiri yang telah mampu bertahan dan tetap semangat dalam menjalankan amanah selama profesi Ners ini. Terima kasih telah konsisten melewati rangkaian praktik di RSJD Surakarta, RSUD Ponorogo, RSUD dr. Soedono Madiun, UPT PSTW Magetan, RSUD Ponorogo, dan Puskesmas Pulung sejak 14 September 2025 hingga 27 Juni 2026. Tidak mudah untuk berada di tahap ini. Semoga apa yang saya lakukan menjadi kebanggaan bagi orang-orang yang menyayangi saya, serta diberikan kemudahan dan kelancaran di tahap-tahap selanjutnya.

Dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) penulis menyadari bahwa Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) 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 (KIAN) ini dapat diterima dan bermanfaat bagi semua.

Ponorogo, 12 April 2026

Penulis

Putri Wahyu Sukma Sari
NIM. 25650627

ABSTRAK
PENERAPAN FIVE FINGER HYPNOSIS PADA PASIEN HIPERTENSI
DENGAN MASALAH KEPERAWATAN ANSIETAS

Studi Kasus di RSUD dr. Harjono S. Ponorogo

Oleh: Putri Wahyu Sukma Sari

Hipertensi merupakan masalah kesehatan global kronis yang tidak hanya berdampak pada fisik penderitanya, tetapi juga memicu masalah psikologis seperti ansietas. Ansietas yang tidak ditangani dengan baik dapat mengaktivasi sistem saraf simpatis secara berlebihan, meningkatkan hormon stres (kortisol dan katekolamin), serta memicu vasokonstriksi pembuluh darah yang memperburuk derajat hipertensi. Berdasarkan data rekam medis di RSUD dr. Harjono Ponorogo, tercatat sebanyak 2.094 pasien hipertensi selama Januari 2025 sampai Juni 2026. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat diterapkan untuk mereduksi ansietas adalah *five finger hypnosis* (hipnosis lima jari), yaitu teknik relaksasi yang mengombinasikan sentuhan jari, pengaturan napas, dan sugesti positif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan asuhan keperawatan melalui intervensi *five finger hypnosis* pada pasien hipertensi dengan masalah keperawatan ansietas di RSUD dr. Harjono Ponorogo.

Desain penelitian ini menggunakan studi kasus deskriptif dengan pendekatan asuhan keperawatan yang komprehensif, meliputi tahap pengkajian, perumusan diagnosis, perencanaan intervensi, implementasi, evaluasi, hingga dokumentasi keperawatan. Pengumpulan data dilakukan melalui teknik observasi, wawancara, dan studi dokumentasi menggunakan instrumen pengukur tingkat kecemasan. Hasil studi menunjukkan bahwa implementasi terapi *five finger hypnosis* memberikan stimulasi relaksasi neuroendokrin yang menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan mengaktifkan nervus vagus. Sugesti positif dan pernapasan dalam merangsang gelombang alfa di otak serta meningkatkan pelepasan endorfin, sehingga menurunkan hormon stres pemicu cemas. Dampak dari penurunan kecemasan ini berkontribusi langsung pada terjadinya vasodilatasi pembuluh darah, penurunan resistensi perifer, dan penurunan denyut jantung, sehingga tekanan darah pasien menjadi lebih stabil.

Dapat disimpulkan bahwa penerapan intervensi *five finger hypnosis* efektif sebagai terapi pendukung nonfarmakologis dalam menurunkan tingkat ansietas dan membantu mengontrol stabilitas tekanan darah pada pasien hipertensi. Pendekatan ini sangat direkomendasikan untuk diterapkan secara berkelanjutan dalam asuhan keperawatan holistik di rumah sakit maupun secara mandiri oleh masyarakat.

Kata kunci: hipertensi, ansietas, *five finger hypnosis*, asuhan keperawatan

ABSTRACT

THE APPLICATION OF FIVE FINGER HYPNOSIS IN HYPERTENSION PATIENTS WITH ANXIETY NURSING PROBLEMS

A Case Study at dr. Harjono Regional General Hospital Ponorogo

By: Putri Wahyu Sukma Sari

Hypertension is a chronic global health issue that not only impacts patients physically but also triggers psychological problems such as anxiety. Unmanaged anxiety can excessively activate the sympathetic nervous system, increase stress hormones (cortisol and catecholamines), and trigger vasoconstriction of blood vessels, which worsens the severity of hypertension. Based on medical record data at dr. Harjono Regional General Hospital Ponorogo, there were 1,492 hypertension patients recorded throughout 2025. One non-pharmacological intervention that can be applied to reduce anxiety is five finger hypnosis, a relaxation technique that combines finger touch, deep breathing regulation, and positive suggestions. This study aims to determine the application of nursing care through five finger hypnosis interventions in hypertension patients with anxiety nursing problems at dr. Harjono Regional General Hospital Ponorogo.

This study used a descriptive case study design with a comprehensive nursing care approach, covering assessment, nursing diagnosis formulation, intervention planning, implementation, evaluation, and nursing documentation. Data collection was carried out through observation techniques, interviews, and documentation studies using anxiety level measurement instruments. The results of the study indicated that the implementation of five finger hypnosis therapy provides neuroendocrine relaxation stimulation that decreases sympathetic nervous system activity and activates the vagus nerve. Positive suggestions and deep breathing stimulate alpha waves in the brain and increase endorphin release, thereby lowering anxiety-triggering stress hormones. The impact of this anxiety reduction directly contributes to blood vessel vasodilation, peripheral resistance reduction, and heart rate decrease, making the patient's blood pressure more stable.

It can be concluded that the application of five finger hypnosis intervention is effective as a non-pharmacological support therapy in reducing anxiety levels and helping to control blood pressure stability in hypertension patients. This approach is highly recommended to be applied sustainably in holistic nursing care in hospitals or independently by the community.

Keywords: hypertension, anxiety, five finger hypnosis, nursing care

DAFTAR ISI

Sampul Depan	i
Sampul Dalam.....	ii
Halaman Persetujuan Pembimbing	iii
Halaman Pengesahan Panitia Penguji	iv
Surat Pernyataan Keaslian.....	v
Kata Pengantar	vi
Abstrak	viii
<i>Abstract</i>	ix
Daftar Isi.....	x
Daftar Tabel.....	xiii
Daftar Lampiran	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
BAB 2 TINJAUAN LITERATUR	9
2.1 Konsep Hipertensi	9
2.1.1 Definisi Hipertensi	9
2.1.2 Klasifikasi Hipertensi	9
2.1.3 Etiologi	10
2.1.4 Manifestasi Klinis.....	12
2.1.5 Patofisiologi.....	13
2.1.6 Pathways.....	15
2.1.7 Komplikasi Hipertensi.....	16
2.1.8 Pemeriksaan Penunjang.....	17
2.1.9 Penatalaksanaan.....	18
2.2 Konsep Teori Ansietas	20
2.2.1 Definisi Ansietas.....	20
2.2.2 Etiologi Ansietas.....	20
2.2.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Ansietas	22
2.2.4 Tingkatan Ansietas	24

2.2.5	Dampak Ansietas	26
2.2.6	Alat Ukur Ansietas	27
2.2.7	Penatalaksanaan Ansietas	30
2.3	Konsep Terapi <i>Hypnosis</i>	33
2.3.1	Definisi	33
2.3.2	Prinsip Kerja <i>Hypnosis</i>	34
2.3.3	Gelombang Otak dan <i>Hypnosis</i>	35
2.4	Konsep Terapi <i>Five Finger Hypnosis</i>	37
2.4.1	Definisi	37
2.4.2	Tujuan.....	37
2.4.3	Indikasi	37
2.4.4	Manfaat.....	37
2.4.5	Langkah-Langkah <i>Five Finger Hypnosis</i>	38
2.4.6	Mekanisme <i>Five Finger Hypnosis</i>	40
2.5	Konsep Asuhan Keperawatan.....	43
2.5.1	Pengkajian	43
2.5.2	Diagnosis Keperawatan	52
2.5.3	Perencanaan Keperawatan.....	53
2.5.4	Implementasi Keperawatan	56
2.5.5	Evaluasi Keperawatan	56
2.5.6	EBN (<i>Evidence Based Nursing</i>).....	56
BAB 3 METODE LAPORAN KASUS		66
3.1	Metode.....	66
3.2	Teknik Penulisan	66
3.3	Lokasi dan Waktu Penelitian	67
3.3.1	Lokasi Penelitian	67
3.3.2	Waktu Penelitian.....	67
3.4	Pengumpulan Data	67
3.4.1	Observasi	67
3.4.2	Wawancara	68
3.4.3	Studi Dokumentasi	69
3.5	Alur Kerja (<i>Frame Work</i>)	70
3.6	Etika Penelitian	71

BAB 4 LAPORAN KASUS	73
4.1 Pengkajian	73
4.1.1 Identitas	73
4.1.2 Keluhan Utama	74
4.1.3 Riwayat Penyakit Sekarang	74
4.1.4 Riwayat Penyakit Dahulu	75
4.1.5 Riwayat Kesehatan Keluarga	75
4.1.6 Riwayat Psikososial	76
4.1.7 Pola Kesehatan Sehari-Hari	78
4.1.8 Pemeriksaan Fisik	79
4.1.9 Pemeriksaan Penunjang	83
4.1.10 Penatalaksanaan Medis	85
4.1.11 Penatalaksanaan Keperawatan	85
4.2 Perumusan Diagnosis Keperawatan	87
4.3 Perencanaan	88
4.4 Implementasi	90
4.5 Evaluasi	94
BAB 5 PEMBAHASAN	97
5.1 Pengkajian Keperawatan	97
5.2 Diagnosis Keperawatan	101
5.3 Intervensi Keperawatan	103
5.4 Implementasi Keperawatan	105
5.5 Evaluasi Keperawatan	109
BAB 6 PENUTUP	112
6.1 Kesimpulan	112
6.2 Saran	114
DAFTAR PUSTAKA	116
LAMPIRAN	124

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Perencanaan Keperawatan.....	53
Tabel 2. 2 <i>Evidence-Based Nursing</i> “Pengaruh Pemberian Hipnotis Lima Jari Terhadap Ansietas pada Lansia Hipertensi di Wisma Assisi Kota Sukabumi”	57
Tabel 2. 3 <i>Evidence-Based Nursing “Proceedings of the International Conference on Nursing and Health Sciences”</i>	59
Tabel 2. 4 <i>Evidence-Based Nursing</i> “Efektivitas Terapi Hipnosis Lima Jari untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pasien Hipertensi di Ruang IGD RS UNS”	61
Tabel 2. 5 <i>Evidence-Based Nursing “Effect of Five Finger Hypnosis Anxiety Hypertension Clients at Puskesmas Neglasari, Tangerang City”</i>	62
Tabel 2. 6 <i>Evidence-Based Nursing “Five-Finger Hypnosis Lowers Anxiety in Elderly Hypertensive Patients”</i>	64
Tabel 4. 1 Pola Kesehatan Sehari-Hari	78
Tabel 4. 2 Hasil Pemeriksaan Laboratorium 1	83
Tabel 4. 3 Hasil Pemeriksaan Laboratorium 2	84
Tabel 4. 4 Nama Obat.....	85
Tabel 4. 5 Analisa Data	86
Tabel 4. 6 Daftar Diagnosis Keperawatan.....	87
Tabel 4. 7 Perencanaan Keperawatan.....	88
Tabel 4. 8 Implementasi Keperawatan	90
Tabel 4. 9 Evaluasi Keperawatan	94

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Pathways.....	15
Gambar 2. 2 Rentang Respon Ansietas	24
Gambar 2. 3 Proses Pikir Manusia	34
Gambar 2. 4 <i>Five Finger Hypnosis</i>	39
Gambar 3. 1 Alur Kerja Penerapan <i>Five Finger Hypnosis</i> dapat Menurunkan Ansietas pada Pasien Hipertensi dengan Masalah Keperawatan Ansietas di RSUD dr. Harjono Ponorogo	70
Gambar 4. 1 Genogram.....	77



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Perizinan Data Awal	124
Lampiran 2 Surat Permohonan Izin Penelitian KIAN	125
Lampiran 3 Surat Balasan Perizinan Data Awal	126
Lampiran 4 Surat Balasan Perizinan Pelaksanaan Penelitian	127
Lampiran 5 Surat Keterangan <i>Ethical Clearance</i>	128
Lampiran 6 Data Jumlah Pasien Hipertensi di RSUD Dr. Harjono S. Ponorogo	129
Lampiran 7 SOP <i>Five Finger Hypnosis</i>	130
Lampiran 8 Kuesioner Ansietas	134
Lampiran 9 <i>Informed Consent</i>	138
Lampiran 10 Lembar Pendampingan Pengambilan Kasus	139
Lampiran 11 Hasil Kuesioner HARS Hari ke-1	140
Lampiran 12 Hasil Kuesioner HARS Hari ke-2	141
Lampiran 13 Hasil Kuesioner HARS Hari ke-3	142
Lampiran 14 Dokumentasi Kegiatan	143
Lampiran 15 Surat Keterangan Plagiasi	144
Lampiran 16 Lembar Kegiatan Bimbingan	145