



## IMPLEMENTASI TERAPI HIPNOSIS 5 JARI UNTUK PENURUNAN STRES DAN KESTABILAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN PRE OPERASI DENGAN GENERAL ANESTESI

**Hefty Kusuma Dewi\*, Made Suandika, Wilis Sukmaningtyas**

Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa, Jl. Raden Patah No. 100, Kedunglongsir, Ledug, Kembaran, Banyumas, Jawa Tengah 53182, Indonesia

\*[kusumadewihefty@gmail.com](mailto:kusumadewihefty@gmail.com)

### ABSTRAK

Hipertensi sering kali menyebabkan kondisi berbahaya bagi penderitanya, dengan kemungkinan menimbulkan ketegangan atau Stres akibat penyakit tersebut yang biasanya membutuhkan pengobatan jangka panjang. Tujuan dilakukan pengabdian kepada masyarakat ini ialah guna memahami hasil implementasi terapi hipnosis 5 jari untuk penurunan Stres dan tekanan darah pada sebelum operasi dengan anestesi umum. Metode pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan cara melibatkan pendekatan personal untuk memberikan implementasi terapi hipnosis 5 jari kepada masing-masing peserta. Khalayak sasaran dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah pasien pre operasi dengan general anestesi di RSUD dr. R Goeteng Taroenadibrata Purbalingga sebanyak 30 peserta. Hasil pengabdian kepada masyarakat menunjukkan sebelum dilakukan hipnosis 5 jari yaitu Stres ringan 26 (63,3%) peserta setelah dilakukan hipnosis 5 jari tingkat Stres normal 15 (50%) peserta dan Stres ringan 15 (50%) peserta. Tingkat tekanan darah sebelum dilakukan hipnosis 5 jari hipertensi tingkat 1 30 (100%) peserta setelah dilakukan hipnosis 5 jari pra hipertensi 20 (66,7%). Kesimpulan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terapi hipnosis 5 jari dapat menurunkan Stres dan tekanan darah pada pasien pre operasi dengan general anestesi.

Kata kunci: hipertensi; hipnosis 5 jari; pengabdian kepada masyarakat; stres

### IMPLEMENTATION OF 5 FINGER HIPNOSIS THERAPY TO REDUCE STRES AND STABILITY OF BLOOD PRESSURE IN PRE OPERATING PATIENTS WITH GENERAL ANESTHESIA

### ABSTRACT

*Hypertension often causes dangerous conditions for sufferers, with the possibility of causing tension or Stres due to the diseases which usually requires long-term treatment. The purpose of this community service is to understand the results of the implementation of 5-finger hypnosis therapy to reduce Stres and blood pressure before surgery under general anesthesia. This community service method is carried out by involving a personal approach to provide the implementation of 5-finger hypnosis therapy to each participant. The target audience in this community service is preoperative patients with general anesthesia at RSUD dr. R Goeteng Taroenadibrata Purbalingga as many as 30 participants. The results of the community service showed that before 5-finger hypnosis, 26 (63.3%) participants were mildly Stressed after 5-finger hypnosis the Stres level was normal 15 (50%) participants and mild Stres 15 (50%) participants. The blood pressure level before 5-finger hypnosis was level 1 hypertension 30 (100%) participants after 5-finger hypnosis pre hypertension 20 (66.7%). The conclusion of this community service activity is that 5-finger hypnosis therapy can reduce Stres and blood pressure in preoperative patients under general anesthesia.*

*Keywords:* community service; 5-finger hypnosis; Stres

## PENDAHULUAN

Tekanan darah tinggi sering kali menyebabkan keadaan yang berisiko karena sifatnya yang tidak pasti, namun pada mayoritas kasus tekanan darah tinggi tidak menimbulkan efek samping apapun dan sebaliknya ketika efek samping terjadi tidak menimbulkan hal yang berisiko tinggi, sehingga tekanan darah tinggi pada pembuluh darah seringkali tidak diketahui orang. Menurut Riskesdas Nasional (2018) prelevenesi hipertensi berdasarkan pengukuran pada penduduk usia 18 tahun sebesar 34,1 %, sementara itu prevalensi hipertensi pada kelompok usia 31-44 tahun adalah (31,6%), usia 45-55 tahun (45,3%), usia 55-64 tahun (55,2%), 65-74 tahun (63,2%) (Widya *et al.*, 2023). Propinsi Jawa Tengah dan Kabupaten Banyumas, prevalensi hipertensi yang diukur masing-masing adalah 26,4% dan 26,6%. Berdasarkan data kabupaten Banyumas, pada tahun 2016 mencapai 8690 kasus, meningkat dibandingkan tahun sebelumnya yang tercatat 7223 kasus (Rahman *et al.*, 2019). Menurut data Riskesdas (2018) prevalensi hipertensi di Provinsi Jawa Tengah adalah 37,57%. Angka prevalensi hipertensi pada wanita adalah 40,17%, yang lebih tinggi dibanding pada pria yang mencapai (34,83%) (Yuniati, 2021).

Hipertensi juga dapat menyebabkan seseorang mengalami Stres. Stres dalam jumlah kecil diperlukan setiap orang dalam hidupnya untuk membangun motivasi sehingga dapat membawa hasil yang baik, namun demikian Stres yang mana berlebihan atau disebut juga diStres dapat menghasilkan seseorang merasa adanya peningkatan tuntutan serta ancaman atau situasi yang baru, sehingga merasa tertekan dan mengalami kesulitan. Tubuh akan membebaskan hormon adrenalin dan kortisol yang dimana membuat denyut jantung dan tekanan darah akan menaik, dan pernafasan juga akan lebih cepat serta otot yang menjadi kencang. Prevalensi stres menurut *World Health Organization* (WHO) bahwa insiden stres yang terjadi kepada 350 juta jiwa di dunia serta dikatakan menempati peringkat ke-4 sebagai penyakit yang tertinggi di dunia (Ambarwati, Pinilih, & Astuti, 2019). Dibandingkan dengan Indonesia sesuai dengan data Riskesdas (2018), bahwa Prevelensi Stres pada usia >15 tahun menaik pada tahun tersebut, dari 37.728 orang (6%) pada tahun 2013 menjadi 706.668 orang (9,8%) (Aflahatinufus *et al.*, 2022).

Relaksasi ialah minat dan kemampuan yang dilakukan untuk menangani Stres. Pelatihan relaksasi dapat dilaksanakan dalam jangka waktu yang terbatas dan biasanya tidak ada efek samping. Satu diantaranya bisa memanfaatkan hipnosis 5 jari. Hipnosis 5 jari dapat berpengaruh terhadap sistem limbik seseorang, lalu dapat terhambatnya sekresi hormon yang berakibat dari cemas dan Stres, dilakukannya terapi ini dapat mengendalikan diri, baik dari rasa cemas dan Stres. Pemakaian hipnosis 5 jari merupakan seni komunikasi verbal yang bertujuan untuk memindahkan gelombang pikiran seseorang menuju trance (gelombang alpha/theta). Menghipnotis diri ini bertujuan untuk menghilangkan rasa cemas yang mengaitkan saraf parasimpatis yang mengangkut gelombang pikiran menuju *trance* (gelombang alpha/theta). Menghipnotis diri pula ditujukan untuk menghilangkan rasa cemas dengan mengaitkan saraf parasimpatis serta dapat mengurangi peningkatan kerja jantung, pernafasan, kelenjar keringat, tekanan darah dan sebagainya (Suprihatiningsih *et al.*, 2020).

Jurnal yang mendukung Pengabdian Masyarakat yang akan dilakukan yaitu pengaruh pemberian teknik hipnosis 5 jari terhadap tingkat stres mahasiswa di era new normal. Didalam jurnal tersebut meneliti tentang pengaruh pemberian teknik hipnotis 5 jari dengan tingkat stres mahasiswa di era new normal. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Wahyuningsih dan Hidayati 2019 yaitu ada pengaruh yang positif terapi hipnosis 5 jari dengan menurunkan stres

yang dialami oleh individu karena membuat individu semakin rileks, tenang, dan dapat menerima keadaan yang sekarang dialami. Dalam jurnal tersebut terapi hipnosis 5 jari di praktikkan selama 10 menit. Jurnal pendukung lainnya adalah penurunan tekanan darah pada klien hipertensi primer melalui terapi hipnosis. Jurnal tersebut membahas tentang penurunan tekanan darah juga ditimbulkan dari efek terapi hipnosis. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Eko Winarto, didapatkan hasil dalam jurnal tersebut yaitu mengidentifikasi efek hipnosis terhadap penurunan tekanan darah pada klien hipertensi primer mendapatkan hasil yang signifikan bahwa terapi hipnosis dapat menurunkan tekanan darah yang berhubungan dengan peningkatan usia. Responden yang diambil dalam jurnal tersebut ada 30 responden.

Berdasarkan hasil survei pendahuluan yang telah dilakukan pada 15 November 2023 diperoleh data pasien yang akan menjalani operasi dengan general anestesi, pada bulan april pasien yang mengalami kenaikan tekanan darah pada saat operasi terdapat 37 pasien dan pasien yang mengalami Stres pada saat operasi itu hampir semua pasien mengalami Stres karena tingginya tingkat tekanan darah yang dialami pasien dan tidak tahu pembedahan yang akan dilakukan. Pengabdian kepada masyarakat ini akan diterapkan melalui implementasi dengan memberikan terapi hipnosis 5 jari guna menurunkan Stres dan menstabilkan tekanan darah pada pasien pre operasi general anestesi serta didukung dengan jurnal yang sudah diteliti dan dilaksanakan terlebih dahulu dan terbukti dengan kriteria hasil berpengaruh untuk menurunkan Stres dan menstabilkan tekanan darah pada pasien pre operasi general anestesi. Perbedaan kegiatan yang akan dilakukan dengan kegiatan sebelumnya ada beberapa perbedaan seperti implementasi yang diberikan langsung kepada masyarakat yang terkait, serta tempat penelitian yang akan dilakukan. Implementasi tentang penerapan terapi hipnosis lima jari kepada pasien pre operasi dengan general anestesi dapat menurunkan stres dan kestabilan tekanan darah. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk membantu menurunkan Stres dan tekanan darah pada pasien pre operasi general anestesi menggunakan hipnosis 5 jari.

## METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan melalui penerapan dalam penyelesaian masalah sebelum melakukan hipnosis 5 jari harus melakukan observasi terlebih dahulu kepada pasien apakah pasien mengalami stres dan tekanan darah naik pre operasi general anestesi atau tidak dengan menggunakan metode pendekatan personal. Hipnosis 5 jari dilakukan selama 10 menit pada pagi hari di ruang Dahlia SUD dr. R Goeteng Taroenadibrata Purbalingga dilakukan pada tanggal 29 Juli-11 Agustus 2024. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat telah memperoleh izin dari RSUD dr. R Goeteng Taroenadibrata Purbalingga dengan nomor surat pra survei B/10965/1123 dan telah mendapatkan persetujuan etik dengan nomor kode B.LPPM-UHB/650/07/2024. Pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini melibatkan 30 pasien yang mengalami Stres dan tekanan darah naik pada saat pre operasi dengan general anestesi. Dari jumlah tersebut, 30 pasien menyatakan kesediaan untuk berpartisipasi sebagai responden. Kriteria pemilihan peserta yaitu yang mengalami tekanan darah naik pre operasi general dan bersedia untuk dijadikan sebagai responden dengan menandatangani informd consent. Selanjutnya peserta diminta untuk mengisi kuesioner untuk mengukur tingkat Stres setelah itu dilakukan hipnosis 5 jari. Setelah dilakukan hipnosis 5 jari, kuesioner DASS diisi kembali untuk menilai tingkat Stres dan dilakukan pengecekan tekanan darah menggunakan alat ukur sphygmomanometer. Pada tahap pelaksanaan yaitu ada tahap identifikasi yaitu mengidentifikasi pasien pre operasi general anestesi yang mau dijadikan peserta pengabdian kepada masyarakat, memberikan surat persetujuan menjadi peserta untuk pengabdian kepada masyarakat serta

berkoordinasi dengan petugas RSUD dr. R Goeteng Taroenadibrata Purbalingga untuk pengabdian kepada masyarakat yang akan dilakukan. Pada tahap implementasi ini melakukan pemberian implementasi dengan terapi hipnosis 5 jari untuk penurunan Stres dan tekanan darah dimulai dari mengukur tingkat Stres menggunakan kuesioner DASS dan tekanan darah menggunakan alat sphygmomanometer, memberikan implementasi terapi hipnosis 5 jari sebanyak 1 kali kemudian mengkaji ulang tentang penurunan Stres dan tekanan darah dengan hipnosis 5 jari.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1.  
Distribusi Frekuensi Karakteristik Umur dan Jenis Kelamin pada Peserta (n=30)

Karakteristik	f	%
Umur		
Remaja Akhir (16-25)	6	20
Dewasa Awal (26-35)	4	13,3
Dewasa Akhir (36-45)	2	6,7
Lansia Awal (46-55)	9	20
Lansia Akhir (56-65)	2	6,7
Manula (>65)	7	23,3
Jenis Kelamin		
Laki-laki	11	36,7
Perempuan	19	63,3

Berdasarkan tabel 1 karakteristik peserta didominasi oleh usia 46-55 tahun (20%), dari jenis kelamin didominasi yang paling banyak adalah perempuan (63,3%).

Tabel 2.  
Tingkat Stres Peserta Pre dan Post Pemberian Hipnosis 5 Jari (n=30)

	Tingkat stres	f	%
Pre test	Normal (0-9)	0	00
	Ringan (10-13)	26	86,7
	Sedang (14-20)	4	13,3
	Berat (21-27)	0	00
	Sangat berat (27-39)	0	00
Post test	Normal (0-9)	15	50
	Ringan (10-13)	15	50
	Sedang (14-20)	0	00
	Berat (21-27)	0	00
	Sangat berat (27-39)	0	00

Berdasarkan tabel 2, tingkat Stres peserta pre pemberian hipnosis 5 jari kategori tingkat nyeri ringan (10-13) sebelum implementasi sebesar (86,7%). Tingkat Stres peserta post pemberian hipnosis 5 jari kategori tingkat Stres normal (0-9) sesudah implementasi 50 % dan Stres ringan (10-13) sesudah implementasi 50%.

Berdasarkan tabel 3, tingkat tekanan darah peserta pre hipnosis 5 jari kategori hipertensi tingkat 1 sebelum implementasi sebesar (100%). Tingkat tekanan darah post pemberian hipnosis 5 jari kategori pra hipertensi sesudah implmentasi sebesar (66,7%).

Tabel 3.  
Tingkat Tekanan Darah Sebelum Intervensi (n=30)

Variabel	Tingkat stres	f	%
Tingkat Tekanan Darah Pre	Normal	0	00
	Pra Hipertensi(130-140)	0	00
	Hipertensi tingkat 1(140-150)	30	100
	Hipertensi tingkat 2(150>)	0	00
Tingkat Tekanan Darah Post	Normal	10	33,3
	Pra Hipertensi(130-140)	20	66,7
	Hipertensi tingkat 1(140-150)	0	00
	Hipertensi tingkat 2(150>)	0	00

## PEMBAHASAN

Karaktersistik berdasarkan usia peserta pengabdian kepada masayarkat yang dilaksanakan di RSUD dr. R Goeteng Taroenadibrata Purbalingga paling banyak pada usia 45-55 tahun sebanyak 9 peserta (20%), usia 16-25 sebanyak 6 (20%) dan usia 36-45 sebanyak 2 (6,7%) serta pada usia >65 sebanyak 7 (23,3%). Hasil penelitian ini sejalan dengan (Suprihatiningsih *et al.*, 2020) dalam penelitian ini disebutkan bahwa terdapat 54 peserta hipertensi yang terlibat, dengan mayoritas peserta berusia antara 55-56 tahun, yaitu sebanyak 32 responden (59,3%), sedangkan sebagian kecil responden berusia 66-75 tahun berjumlah 22 orang (40,7%). Faktor penyebab hipertensi sangat erat kaitannya dengan aspek genetic, termasuk usia. Usia adalah salah satu faktor yang mempengaruhi tekanan darah, dimana semakin bertambahnya usia seseorang, semakin besar risiko terkena hipertensi (Muhamad yunus *et al.*, 2021).

Semakin bertambahnya usia seseorang, semakin tinggi kemungkinan mengalami Stres. Hal ini disebabkan oleh meningkatnya kompleksitas masalah atau persoalan yang dihadapi seiring bertambahnya usia, yang dapat berpotensi menimbulkan kerugian dan mempengaruhi individu akibat Stres (Azizah *et al.*, 2022). Sesuai dengan penelitian (Sukamawi *et al.*, 2021) ditemukan bahwa dari 21 responden, kelompok usia 45-49 tahun memiliki angka kejadian Stres tertinggi dengan 7 orang (33,3%). Peneliti berasumsi bahwa seiring bertambahnya usia, maka semakin besar seseorang mengalami stres. Karakteristik responden berdasarkan tingkat jenis kelamin didapatkan bahwa jenis kelamin terbanyak adalah perempuan 19 responden (63,3%) dan jenis kelamin laki-laki terdapat 11 responden (36,7%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Ifriani, 2020) penelitian ini menunjukkan bahwa dari total responden, 27 orang (87,1%) berjenis kelamin perempuan, sedangkan laki-laki hanya sebanyak 4 orang (12,9%).

Jenis kelamin berpengaruh terhadap tingkat Stres, karena laki-laki dan perempuan menunjukkan respon yang berbeda ketika menghadapi konflik. Otak perempuan cenderung bereaksi secara negatif terhadap konflik dan Stres, yang memicu hormone negatif, sehingga menyebabkan perasaan cemas, Stres, dan ketakutan. Sementara itu, laki-laki umumnya melihat konflik dan persaingan sebagai sesuatu yang positif dan menstimulasi. Perempuan lebih rentan terhadap Stres ketika berada dibawah tekanan. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian (Wilujeng *et al.*, 2023) pada 129 responden, hasil menunjukkan bahwa perempuan cenderung mengalami tingkat Stres yang lebih tinggi dibanding laki-laki, meskipun sumber Stresnya sama. Hal ini dapat disebabkan oleh perbedaan cara perempuan dalam menghadapi Stres dibanding dengan laki-laki.

Dapat disimpulkan bahwa jenis kelamin berpengaruh terhadap tingkat Stres dan peningkatan

tekanan darah. Hal ini sejalan dengan penelitian (Sukamawi *et al.*, 2021) yang menunjukkan bahwa jenis kelamin mempengaruhi Stres dan kenaikan tekanan darah saat operasi. Perbedaan ini disebabkan oleh respons emosional yang berbeda, dimana perempuan cenderung lebih ekspresif secara emosional dan lebih rentan terhadap Stres, sedangkan laki-laki sering menunjukkan respons fisik atau perilaku seperti agresivitas. Penelitian (Jaya & Makassar, 2023) mendukung hal ini, dengan hasil yang menunjukkan bahwa dari 17 responden yang mengikuti penyuluhan, 2 orang (11,8%) berjenis kelamin laki-laki dan 15 orang (88,2%) berjenis kelamin perempuan. Berdasarkan teori sebelumnya, peneliti berasumsi bahwa terdapat hubungan antara jenis kelamin dengan Stres, karena pada perempuan, konflik cenderung memicu hormone negatif yang menyebabkan Stres.

Tingkat Stres dengan Stres kategori ringan sebelum implementasi sebesar (86,7%), kategori Stres sedang sebelum implementasi sebesar (13,3%). Hasil penelitian ini didukung oleh (Nurhasanah *et al.*, 2023) penelitian ini menunjukkan bahwa dari 32 responden sebelum menerima hipnosis 5 jari, 17 responden (53,1%) mengalami Stres ringan, dan 15 responden (46,9%) mengalami Stres sedang. Hipnosis 5 jari membantu individu mengubah persepsi terhadap Stres, kecemasan, ketegangan, dan ketakutan dengan menerima saran-saran pada alam bawah sadar, dilakukan dalam kondisi rileks sambil menggerakan jari-jari sesuai instruksi (Nurhasanah *et al.*, 2023). Stres dapat diartikan sebagai interaksi antara individu dan lingkungan, dimana seseorang menilai situasi tersebut sebagai beban, ancaman, atau tantangan yang dapat membahayakan dirinya. Stress adalah respons tidak spesifik terhadap ancaman yang dialami tubuh hingga menimbulkan gangguan mental atau fisik (Aflahatinufus *et al.*, 2022). Stres memicu alarm otak yang mengaktifkan tubuh untuk bersiap menghadapi situasi berbahaya. Sistem saraf dirangsang, dan hormone dilepaskan untuk meningkatkan ketajaman indra, mempercepat detak jantung, memperdalam pernafasan serta menegangkan otot (Wilujeng *et al.*, 2023).

Penelitian (Ifriani, 2020) menemukan bahwa dari 29 responden, 21 orang mengalami stres sedang dan 8 orang mengalami stres berat. Stres dapat diatasi melalui berbagai metode, baik secara farmakologis maupun non-farmakologis, seperti hipnosis 5 jari. Hipnosis ini dilakukan 2 jam sebelum operasi, karena pada waktu tersebut pasien masih dalam keadaan tenang dan belum merasakan stres berlebihan akibat persiapan operasi. Dengan dilakukan lebih awal, efek relaksasi dan sugesti positif dari hipnosis 5 jari dapat bekerja maksimal selama operasi, serta memberikan waktu bagi tubuh dan pikiran pasien untuk beradaptasi dan merespons hipnosis sebelum masuk ruang operasi (Ifriani, 2020). Menurut hasil penelitian (Jaya & Makassar, 2023), sebelum diberikan hipnosis 5 jari, peserta penyuluhan di Puskesmas Jaya mengalami stres ringan dan sedang dengan jumlah yang sama, yaitu masing-masing 7 responden (41,2%), sementara 3 responden lainnya (17,6%) tidak mengalami stres. Stres yang dialami oleh keluarga pasien berdampak pada perasaan cemas, khawatir terhadap kondisi pasien, ketidaknyamanan saat berada di dekat pasien, kesulitan tidur, serta kecenderungan untuk menghindari kontak dengan pasien. Salah satu metode untuk mengurangi stres adalah melalui hipnosis 5 jari (Sukamawi *et al.*, 2021). Hasil penelitian (Sukamawi *et al.*, 2021) menunjukkan bahwa dalam pre-test, dari keseluruhan responden, tidak ada yang tidak mengalami stres (0,00%), dengan 4 responden (19,05%) mengalami stres. Menurut penelitian dari (Florensa *et al.*, 2019) bahwa kegiatan pengabdian kepada masyarakat dihadiri oleh 50 peserta.

Hasil analisis menunjukkan tingkat Stres kategori normal sesudah implementasi sebanyak 15 responden (50%), kategori Stres ringan sesudah implementasi sebanyak 15 responden (50%).

Penelitian sebelumnya oleh (Nurhasanah *et al.*, 2023) mendukung hal ini. Dari penelitian yang melibatkan 32 responden, disimpulkan bahwa hipnosis 5 jari efektif dalam menurunkan tingkat stres. Faktor-faktor yang dapat memicu stres antara lain beban kerja, suhu panas, suhu dingin, suara bising, dan ruangan dengan bau yang menyengat (Lumban Gaol, 2016). Temuan ini sejalan dengan penelitian (Sukamawi *et al.*, 2021), yang menunjukkan bahwa setelah penerapan hipnosis 5 jari, sebanyak 17 orang (80,95%) mengalami stres ringan, dan tidak ada satu pun responden (0,00%) yang mengalami stres sedang, berat, atau sangat berat. Peneliti berpendapat bahwa setelah diberikan terapi hipnosis 5 jari, tingkat stres pasien menurun secara signifikan. Terapi ini penting untuk kesehatan mental dan fisik, karena pernapasan dalam dan membayangkan hal-hal yang menyenangkan dapat merangsang rasa kebahagiaan, yang membantu seseorang merasa lebih tenang. Penelitian (Ifriani, 2020) menunjukkan bahwa setelah melakukan hipnosis 5 jari, terjadi penurunan stres sebesar 5,379%.

Berdasarkan hasil yang terlihat, terdapat perubahan dalam kategori stres setelah penerapan hipnosis 5 jari. Dengan kata lain, terapi hipnosis 5 jari efektif dalam mengurangi stres pada pasien sebelum hipnosis dilakukan. Peneliti menemukan perbedaan tingkat stres sebelum dan setelah hipnosis 5 jari, menunjukkan bahwa terapi ini memungkinkan individu untuk berpikir lebih positif sebagai salah satu cara untuk mengatasi stres. Selain itu, hipnosis 5 jari mudah dilakukan dan tidak memerlukan biaya tambahan (Setiawan & Imamah, 2023). Tekanan darah dengan kategori hipertensi tingkat 1 sebelum dilakukan implementasi sebesar (100%). Hasil penelitian didukung oleh (Syukri, 2019) menunjukkan dalam penelitiannya efektivitas terapi hipnosis 5 jari terhadap ansietas klien hipertensi di puskesmas rawasari kota jambi menunjukkan bahwa sebelum pemberian hipnosis 5 jari hipertensi kategori 2 yaitu 25 responden (75,8%). Salah satu metode penanganan bagi pasien hipertensi yang mengalami kecemasan berlebih adalah dengan menggunakan terapi hipnosis lima jari. Terapi ini berlandaskan pada konsep bahwa gejala fisik memiliki hubungan erat dengan interaksi antara pikiran, perilaku, dan emosi (Syukri, 2019).

Hipertensi, atau peningkatan tekanan darah, adalah masalah utama yang dihadapi masyarakat di seluruh dunia dan berperan dalam menyebabkan komplikasi penyakit kardiovaskular. Pada lansia, hipertensi dapat memengaruhi kondisi psikologis, seperti stres. Jika stres pada lansia tidak ditangani dengan baik, dapat berkembang menjadi kondisi yang lebih serius seperti frustrasi dan depresi. Oleh karena itu, terapi diperlukan untuk mengatasi masalah stres tersebut (Pratama *et al.*, 2020). Faktor-faktor yang menyebabkan hipertensi antara lain usia, jenis kelamin, riwayat keluarga, dan faktor genetik (faktor risiko yang tidak dapat diubah atau dikendalikan), kebiasaan merokok, obesitas, kurangnya aktivitas fisik, stres, penggunaan estrogen, serta salah satu faktor utama yang berkontribusi adalah pola konsumsi garam yang berlebihan (Purwono *et al.*, 2020). Sejalan dengan peneliti (Muhamad yunus *et al.*, 2021) dinyatakan bahwa mayoritas responden berusia 51-60 tahun, dengan jumlah 135 pasien (50,4%). Responden perempuan berjumlah 160 pasien (59,7%). Tekanan darah normal ditemukan pada 93 pasien (34,7%), sementara 77 pasien (28,7%) mengalami pra-hipertensi, 76 pasien (28,4%) mengalami hipertensi tahap I, dan 22 pasien (8,2%) mengalami hipertensi tahap II. Setelah pasien setuju akan dilakukan operasi mayoritas pasien akan mengalami Stres sehingga hal tersebut menyebabkan tekanan darah naik. Salah satu cara untuk mengatasi Stres adalah dengan menggunakan terapi non farmakologi, salah satunya hipnosis 5 jari. Hipnosis 5 jari merupakan teknik terapi yang menggunakan 5 jari untuk mengubah persepsi Stres, ketegangan, dan ketakutan dengan cara menggerakkan jari untuk menerima perintah diimbang alam bawah sadar, atau dalam keadaan damai (Setiawan & Imamah, 2023). Menurut penelitian dari (Nur Fadhilah & Maryatun, 2022) bahwa responden

dipenelitian ini terdapat 2 responden berjenis kelamin perempuan dengan melakukan pengukuran tekanan darah setelah itu diberikan hipnosis 5 jari selama kurang lebih 30 menit.

Hasil teori oleh (Norkhalifah & Mubin, 2022) mengatakan bahwa teknik hipnosis 5 jari diklaim dapat menurunkan tekanan darah karena menggunakan kekuatan pikiran untuk mencapai relaksasi. Prosesnya dimulai dengan meminta pasien menutup mata dan menarik napas perlahan untuk memicu relaksasi. Setelah itu, pasien diarahkan untuk mengosongkan pikiran, mengesampingkan segala pikiran sementara, dan berfokus pada bayangan yang positif dan menyenangkan, sehingga mereka dapat merasakan ketenangan dan kenyamanan. Penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan terapi hipnosis 5 jari, sebanyak 60,6% atau 20 responden memiliki tekanan darah tinggi (Ilmiah & Batanghari, 2017).

Hasil analisis menunjukkan kategori tekanan darah normal sesudah dilakukan implementasi sebanyak 10 responden (33,3%) dan kategori pra hipertensi sesudah dilakukan implementasi sebanyak 20 responden (66,7%). Penelitian sebelumnya oleh (Syukri, 2019)menunjukkan bahwa dari 33 responden, jumlah yang mengalami hipertensi tahap 2 berkurang menjadi 12 responden (36,4%) setelah menjalani terapi hipnosis 5 jari. Hal ini menunjukkan bahwa hipnosis 5 jari efektif dalam menurunkan tekanan darah. Dalam penatalaksanaan pasien yang mengalami stres dan tekanan darah tinggi sebelum operasi, hipnosis 5 jari sebagai terapi non-farmakologi dapat digunakan. Hipnosis 5 jari, sebagai bentuk self-hipnosis, dapat memberikan efek relaksasi yang signifikan, mengurangi ketegangan dan stres mental (Al & An, 2023). Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh (Nofrida Saswati, Ponaria Citra Riski, 2018), yang menunjukkan bahwa setelah menjalani hipnosis 5 jari, terjadi penurunan jumlah responden dengan hipertensi tahap II menjadi 11 responden (58,3%). Hal ini menunjukkan bahwa hipnosis 5 jari efektif dalam menurunkan tekanan darah. Penelitian ini juga sejalan dengan temuan (Muhamad yunus, Wayan chandra Aditya, 2021), yang melaporkan penurunan tekanan darah setelah penerapan hipnosis 5 jari. Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan kategori tekanan darah setelah terapi hipnosis 5 jari, yang berarti terapi ini dapat mengurangi peningkatan tekanan darah pada pasien sebelum operasi anestesi umum. Peneliti menemukan perbedaan signifikan antara tekanan darah sebelum dan sesudah terapi hipnosis 5 jari. Hipnotis 5 jari merupakan penanganan secara non-farmakologis sangat disarankan karena tidak menimbulkan dampak pada organ tubuh (Astuti *et al.*, 2017). Terapi ini bertujuan untuk menciptakan rasa rileks dan mengurangi ketegangan, serta dapat membantu individu melihat diri mereka dengan sudut pandang yang lebih positif. Selain itu, terapi ini mudah dilakukan, tidak memerlukan biaya, dan dapat langsung diperaktikkan (Azizah *et al.*, 2023).

## SIMPULAN

Peserta pengabdian kepada masyarakat berjumlah 30 peserta, terbanyak pada rentang usia 46-55 tahun sebanyak 9 peserta (20%). Melalui terapi hipnosis 5 jari, peserta dapat menambah wawasan terkait penurunan stres dan tekanan darah. Peserta mengalami Stres sebelum dilakukan hipnosis 5 jari sebanyak 26 peserta (86,7%) mengalami stres ringan, setelah diberikan hipnosis 5 jari mengalami penurunan tingkat stres 15 peserta (50%), dan peserta yang mengalami hipertensi sebelum dilakukan hipnosis 5 jari 30 peserta (100%) mengalami hipertensi tingkat 1, setelah diberikan hipnosis 5 jari mengalami penurunan tekanan darah 20 peserta (66,7%) hipertensi tingkat 1. Presentase sebelum diberikan hipnosis 5 jari pasien yang mengalami Stres (56,5%) dan sesudah diberikan hipnosis 5 jari (43,5%) dengan selisih (13%). Pasien yang mengalami

hipertensi sebelum dilakukan hipnosis 5 jari sistol (53,9%), diastol (53,5%), dan sesudah dilakukan hipnosis 5 jari sistol (46,1%), diastol (46,5%) dengan selisih sistol (7,8%), diastol (7%).

## DAFTAR PUSTAKA

- Aflahatinufus, A., Sriati, A., & Shalahuddin, I. (2022). Efektivitas Hipnoterapi sebagai Intervensi untuk Mengurangi Stres pada Remaja: Studi Literatur. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 10(2), 245. <https://doi.org/10.26714/jkj.10.2.2022.245-256>
- Al, M., & An, Q. U. R. (2023). *Pengaruh hipnosis lima jari terhadap kecemasan santri menghafal al qur'an*. 11(2), 345–354.
- Astuti, R. T., Amin, M. K., & Purborini, N. (2017). Efektifitas Metode Hipnoterapi Lima Jari (Hp Majar) Terhadap Tingkat Stres Akademik Remaja Di Smk Muhammadiyah 2 Kabupaten Magelang. *Journal of Holistic Nursing Science*, 4(1), 1–9.
- Azizah, N., Budiarto, E., Kesehatan, F. I., Muhammadiyah, U., & Pekalongan, P. (2022). *Pengaruh terapi hipnotis lima jari terhadap self esteem dan self efficacy pada remaja*. 10(4), 691–696.
- Azizah, N., Idris, F. P., Asrina, A., Masyarakat, I. K., Masyarakat, F. K., Indonesia, U. M., Kesehatan, P. P., Masyarakat, F. K., & Indonesia, U. M. (2023). *Hubungan umur dengan stres pada pedagang new makassar mall kota makassar*. 4(2), 297–304.
- Florensa, M. V. A., Paula, V., Sitanggang, Y., Hasibuan, S. Y., Anggraini, M. T., & Situngkir, A. (2019). Manajemen Stres Dan Ansietas Warga Di Kelurahan Bencongan Indah Tangerang. *Prosiding Konferensi Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat Dan Corporate Social Responsibility (PKM-CSR)*, 2, 409–415. <https://doi.org/10.37695/pkmcsr.v2i0.303>
- Ifriani, N. (2020). Naskah Publikasi Naskah Publikasi. *Occupational Medicine*, 53(4), 130.
- Ilmiah, J., & Batanghari, U. (2017). *Efektivitas Terapi Hinosis Lima Jari Terhadap Ansietas Klien Hipertensi di Puskesmas Rawasari Kota Jambi Tahun 2017*. 19(2), 353–356. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v19i2.678>
- Jaya, T., & Makassar, K. (2023). *Mengelola Distres Psikologis dengan Metode Terapi Hipnotis 5 Jari*. 3.
- Lumban Gaol, N. T. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), 1. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>
- Muhamad yunus, Wayan chandra Aditya, D. R. E. (2021). *Hubungan Usia Dan Jenis Kelamin Dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Haji Pemanggilan Kecamatan Anak Tuha Kab. Lampung Tengah*. 9(1), 1–13.
- Nofrida Saswati, Ponaria Citra Riski, S. (2018). *Efektivitas terapi hipnosis 5 jari terhadap ansietas klien hipertensi di puskesmas rawasari kota jambi tahun 2018*. 7(2).
- Norkhalifah, Y., & Mubin, M. F. (2022). *Pengaruh Hipnotis Lima Jari terhadap Kecemasan pada Penderita Hipertensi*.

- Nur Fadhilah, G., & Maryatun, M. (2022). Penerapan Terapi Genggam Jari dan Nafas Dalam untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi. *ASJN (Aisyiyah Surakarta Journal of Nursing)*, 3(2), 89–95. <https://doi.org/10.30787/asjn.v3i2.1052>
- Nurhasanah, S., Salam, A. Y., & ... (2023). Pengaruh Hipnosis Lima Jari Terhadap Stres Kerja Tenaga Kesehatan Di Igd Rsud Waluyo Jati Kraksaan Probolinggo. *Jurnal Ilmu ...*, 182–188. <https://jurnal-mandiracendikia.com/index.php/JIK-MC/article/view/375>
- Pratama, E. R., Damaiyanti, S., Riani, Y., Puskesmas, K., Guguak, D. K., & Berdasarkan, T. (2020). Pengaruh Hipnotis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Dangung-Dangung Kecamatan Guguak. *Jurnal Ilmu Kesehatan Afiah*, IX(1), 23–26. <http://www.ejournal.stikesyarsi.ac.id/index.php/JAV1N1/article/view/195>
- Purwono, J., Sari, R., Ratnasari, A., & Budianto, A. (2020). Pola Konsumsi Garam Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 5(1), 531. <https://doi.org/10.52822/jwk.v5i1.120>
- Rahman, A., Perwitasari, D. A., Kintoko, & Pramono, S. (2019). Persepsi Pasien Hipertensi Tentang Obat Tradisional Di Banyumas. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 5–9.
- Setiawan, N. A., & Imamah, I. N. (2023). Penerapan Hipnosis Lima (5) Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas 'Aisyiyah Surakarta. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(4), 80–94. <https://doi.org/10.55606/termometer.v1i4.2395>
- Sukamawi, N. W., Jayanti, D. M. A. D., & Arwidiana, D. P. (2021). Pengaruh Hypnosis 5 Jari terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Keluarga Pasien Skizofrenia di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Timur. *Jurnal Nursing Updaate-Edisi Khusus*, 12(2), 42–50.
- Suprihatiningsih, T., Kusnaeni, A., & Andika, R. (2020). Pemberian Terapi Hipnosis 5 Jari Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Karena Penyakit Covid-19 Pada Lansia Penderita DM dan Abstrak DM dan Hipertensi akibat Covid-19 . Pelaksanaan pengabdian menggunakan Penyakit tidak menular ( PTM ) adalah jenis penyakit y. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Al-Irsyad*, 4(1), 19–33.
- 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>
- Widya, U., Semarang, H., & Jari, H. L. (2023). *Penerapan Hipnosi Lima Jari Dalam Menurunkan Ansietas Pada Pasien Hipertensi Application Of Five Finger Hypnosis In Reducing Anxiety In Hypertension Patients*. 5(1), 26–29.
- Wilujeng, C. S., Habibie, I. Y., & Indiah, A. D. (2023). *Hubungan antara Jenis Kelamin dengan Kategori Stres pada Remaja di SMP Brawijaya Smart School*. 3(1), 6–11.
- Yuniati, N. I. (2021). Profil Pasien Hipertensi di Puskesmas Purwokerto Utara. *Jurnal Bina Cipta Husada*, XVIII(1), 140–150.