



Literatur Review

HYPNOSIS LIMA JARI DALAM MENURUNKAN KECEMASAN PADA PASIEN HIPERTENSI (LITERATUR REVIEW)

Dewiyuliana*, Novi Afrianti, Nosi Delianti

Prodi Sarjana, Fakultas Keperawatan, Universitas Syiah Kuala

Email Corresponding:
dewiyuliana@usk.ac.id

Page : 591-599

Kata Kunci :

Hipertensi
Kecemasan
Hynosis Lima Jari

Keywords:

Hypertention
Anxiety
Five Fingers Hypnosis

Published by:

Tadulako University,
Managed by Faculty of Medicine.
Email: healthytadulako@gmail.com
Phone (WA): +6285242303103
Address:
Jalan Soekarno Hatta Km. 9. City of
Palu, Central Sulawesi, Indonesia

ABSTRAK

Latar Belakang: Hampir semua pasien dengan hipertensi mengalami kecemasan yang dapat memengaruhi aktivitas sehari-hari dan meningkatkan tekanan darah. Kecemasan merupakan perasaan subjektif yang meliputi rasa takut, ketidakberdayaan, dan isolasi. Penerapan psikoterapi, seperti terapi hipnosis lima jari, dapat membantu mengelola tekanan darah. **Tujuan:** Literature review ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas terapi hipnosis lima jari dalam menurunkan kecemasan pada pasien hipertensi secara non-farmakologis, yang dapat membantu mengontrol dan menurunkan tekanan darah. **Metode:** Metode yang digunakan adalah format PICO, dengan pencarian artikel melalui Google Scholar, dibatasi pada terbitan tahun 2019-2023 dan jenis studi eksperimen. **Hasil:** Hasil telaah menunjukkan bahwa hipnosis lima jari yang dilakukan secara teratur dan benar dapat digunakan sebagai alternatif dalam menurunkan kecemasan pada pasien hipertensi. **Kesimpulan:** Berdasarkan temuan ini, keluarga dan masyarakat dapat memfasilitasi pelaksanaan hipnosis lima jari untuk anggota keluarga yang mengalami kecemasan, guna membantu mengelola tekanan darah pada pasien hipertensi.

ABSTRACT

Background: Almost all patients with hypertension experience anxiety, which affects daily activities and can increase blood pressure. Anxiety is a subjective feeling of fear, helplessness, discomfort, and isolation. The application of psychotherapy, such as the five-finger hypnosis technique, can help manage blood pressure. **Objective:** This literature review aims to explore the effectiveness of five-finger hypnosis in reducing anxiety in hypertension patients non-pharmacologically, which can help control and lower blood pressure. **Methods:** The method used is the PICO format, with article searches conducted through Google Scholar, limited to publications from 2019-2023 and experimental studies. **Results:** The review findings suggest that five-finger hypnosis, when performed regularly and correctly, can serve as an alternative method for reducing anxiety in hypertension patients. **Conclusion:** Based on these findings, families and communities can facilitate the practice of five-finger hypnosis for family members experiencing anxiety, to help manage blood pressure in hypertension patients..

PENDAHULUAN

Kasus hipertensi semakin meningkat setiap tahunnya hampir disemua negara yang ada di Dunia. WHO memprediksikan kasus Hipertensi mencapai 1,28 miliar orang dewasa yang berusia antara usia 30-79 tahun, dua pertiga kasus hipertensi berada dinegara yang berpenghasilan rendah dan menengah dengan persentase mencapai 21%¹. Indonesia

termasuk kedalam negara yang berpenghasilan menengah, 1 dari 3 penduduk Indonesia menderita hipertensi di tahun 2018 kasus hipertensi di Indonesia mencapai 34,1 % atau sekita 70 juta penduduk Indonesia menderita hipertensi². Kasus hipertensi di Aceh mencapai 464,839 kasus selama 2022³.

Hipertensi disebabkan oleh banyak hal diantaranya pola hidup yang tidak sehat, faktor keturunan, jenis kelamin, merokok, kurang

berolah raga, stress dan mengkonsumsi banyak garam⁴. Selain hal tersebut hipertensi juga disebabkan oleh faktor usia dan tinggi badan pasien, semakin lanjut usia seseorang semakin beresiko mengalami penyakit hipertensi⁵. Dampak dari hipertensi dapat memunculkan terjadinya berbagai penyakit seperti stroke, penyakit jantung, retinopati, gangguan saraf, penyakit ginjal serta dapat menyebabkan terjadinya kematian⁶. Hipertensi merupakan suatu keadaan yang ditandai dengan meningkatkan tekanan darah di dinding pembuluh darah arteri, sehingga jantung bekerja keras dalam mengedarkan darah keseluruh tubuh⁷. Hasil dari beberapa penelitian menunjukkan orang yang menderita hipertensi memiliki peluang 12 kali lebih besar mengalami stroke dan 6 kali lebih besar untuk terkena terjadinya serangan jantung⁸.

Perubahan dalam tekanan darah berkaitan dengan penarikan ultrafiltrasi yang berlebihan dalam tubuh yang menyebabkan terganggunya mekanisme kompensasi normal hal ini menyebabkan penurunan curah jantung sehingga dapat mempengaruhi dalam perubahan tekanan darah di dalam tubuh⁹. Keluarga memiliki peranan serta mempengaruhi kesehatan psikologis bagi penderita hipertensi. Pasien yang mengalami hipertensi menyebabkan sulit untuk melakukan aktifitas serta cemas akan penyakitnya¹⁰. Lama menderita hipertensi sebagai salah satu penyebab munculnya gangguan psikologis (kecemasan) pada pasien hipertensi. Sebagai akibat dari munculnya komplikasi hipertensi seperti penyakit gagal jantung, penyakit gagal ginjal serta penyakit stroke dan stres¹¹.

Stress disebabkan adanya perubahan psikologis serta dapat disebabkan oleh kondisi psikologis lainnya. Stress dapat terjadi pada semua usia tidak terkecuali dengan lansia sehingga diperlukannya adaptasi untuk mampu mempertahankan kondisi yang lebih baik, namun tidak semua individu mampu beradaptasi dengan kecemasan tersebut.

Sehingga stress atau kecemasan dapat menimbulkan peningkatan tekanan darah akibat dari aktivitas sistem saraf simpatis¹².

Kecemasan merupakan suatu masalah psikologis yang dialami lansia dengan penyakit hipertensi. Kecemasan merupakan gangguan psikologis yang ditandai dengan adanya perasaan gelisah, adanya rasa was-was serta perasaan lainnya yang tidak jelas. Kecemasan yang terjadi pada lansia dapat menyebabkan terjadinya penurunan imunitas tubuh pada pasien yang dapat menyebabkan mudahnya terinfeksi atau mengalami suatu penyakit¹³. Kecemasan akibat dari penyakit kronis (Hipertensi) menimbulkan dampak bagi kesehatan. Hal ini berkaitan dengan adanya perasaan psikologis yang berhubungan dengan penyakit kronis sehingga dapat menyebabkan kematian, selain disebabkan karena dampak yang ditimbulkan serta kesembuhan yang tidak pasti karena proses dari perkembangan penyakit yang tidak dapat diketahui dengan pasti oleh pasien. Penyakit hipertensi yang terjadi dalam waktu yang lama dapat menyebabkan gangguan psikologis sehingga memerlukan pengobatan dan pengawasan dalam waktu yang lama¹⁴.

Gejala hipertensi bersifat asimtomatik (yang tidak menunjukkan gejala) sehingga pasien hipertensi memerlukan kontrol dan kepatuhan akan pengobatan yang dijalankannya. Penderita hipertensi dapat mengontrol tekanan darahnya dengan melakukan pengobatan secara teratur dan benar serta berhenti merokok¹⁵.

Pengobatan hipertensi dapat dilakukan secara farmakologi dengan mengkonsumsi obat-obatan dan non farmakologi¹⁶. Salah satu terapi yang digunakan untuk menurunkan kecemasan yang muncul pada pasien dengan hipertensi adalah Hypnosis lima jari. Hipnosis lima jari mempengaruhi sistem limbik yang berkaitan dengan pengeluaran hormon-hormon yang memicu stress. Keberhasilan terapi ini juga dipengaruhi dari konsentrasi peserta

dengan memperhatikan suasana saat pemberian terapi dan kerjasama yang baik¹⁷.

Hal yang sama juga di dapatkan dari hasil penelitian Karisma dkk (2022) yang menunjukkan pengobatan non farmakologi dapat dijadikan sebagai salah satu alternative yang dapat membantu dan dapat diberikan kepada pasien dalam mengontrol dan menurunkan tekanan darah, hal ini berkaitan dengan efek relaksasi dan adanya perasaan yang menenangkan serta di dukung dengan suasana yang nyaman dan tenang membantu dalam menurunkan tekanan darah pada pasien¹⁸.

Berdasarkan permasalahan tersebut peneliti tertarik untuk melakukan analisis dalam bentuk literatur review penggunaan hipnosis lima jari dalam menurunkan tekanan darah pada pasien

BAHAN DAN CARA

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain literatur review dengan pendekatan sistematis untuk menganalisis artikel-artikel yang relevan tentang penggunaan hipnosis lima jari dalam menurunkan kecemasan pada individu dengan hipertensi. Desain ini bertujuan untuk mengumpulkan dan mengevaluasi bukti-bukti dari berbagai studi eksperimental yang diterbitkan dalam rentang waktu 2019 hingga 2024.

Sampel

Sampel penelitian ini terdiri dari artikel-artikel yang diterbitkan antara tahun 2019 hingga 2024 yang berkaitan dengan hipnosis lima jari sebagai intervensi non-farmakologis pada pasien hipertensi. Artikel yang dimasukkan dalam kajian ini adalah studi eksperimental yang tersedia dalam bentuk teks penuh. Penelitian ini tidak membatasi sampel dari studi individu, namun fokus pada artikel yang memenuhi kriteria inklusi dan relevansi dengan topik yang diteliti.

Teknik Pengumpulan Data

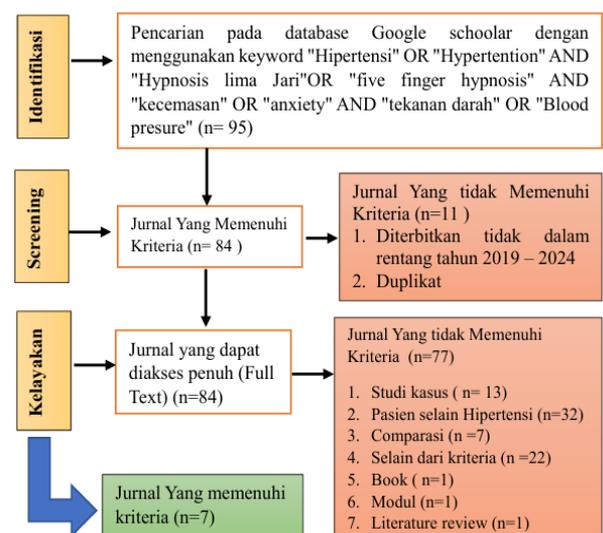
Data dikumpulkan menggunakan pencarian literatur di Google Scholar, dengan menggunakan kata kunci terkait seperti "five-finger hypnosis", "hypertension", "anxiety", dan "non-pharmacological interventions". Pencarian artikel dibatasi pada publikasi yang diterbitkan antara tahun 2019 hingga 2024 dan hanya mencakup studi eksperimental. Setiap artikel yang ditemukan kemudian disaring untuk memastikan relevansi dengan topik dan kriteria inklusi yang telah ditentukan.

Teknik Analisis Data

Artikel yang terpilih dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif untuk mengevaluasi temuan-temuan dari setiap studi. Penilaian kualitas dilakukan menggunakan alat penilaian kritis dari Critical Appraisal Skills Programme (CAPS) 19 untuk memastikan kredibilitas dan keandalan setiap artikel yang digunakan dalam penelitian.

Ethical Clearing

Karena penelitian ini hanya menggunakan data sekunder yang bersumber dari artikel yang dipublikasikan, tidak diperlukan izin etis atau clearance penelitian. Semua artikel yang digunakan telah melalui proses peer review dan sesuai dengan pedoman etika penelitian yang berlaku.



Gambar 1. Diagram Alur pemilihan artikel

HASIL

Tabel 1. Hasil Ekstrasi Data

Peneliti	Judul	Desain dan Sampel	Analisis Data	Instrumen	Hasil
(Saswati, Sutinah and Rizki, 2019) ²⁰	Efektifitas hipnosis lima jari terhadap ansietas hipertensi di puskesmas rawasari jambi tahun 2018	Penelitian pra eksperimen dengan rancangan pretest posttest one group design, dengan teknik accidental sampling sebanyak 19 orang sampel Data bivariat	dianalisis dengan menggunakan uji wilcoxon.	Lembar kuesioner	Adanya perbedaan tingkat ansietas dan hipertensi sebelum dan sesudah intervensi diberikan hasil uji pada kelompok pretest-posttest diketahui nilai rata-rata (<i>mean</i>) adalah 1,789 dengan standar deviasi 3,376 yang menunjukkan nilai sig. 0,000 dengan derajat kemaknaan 0,05. Hasil sig. 0,000 < 0,05 yang artinya ada efektivitas terapi hipnosis lima jari terhadap ansietas klien hipertensi
(Syukri, 2019) ²¹	Efektivitas terapi Hipnosis lima jari terhadap ansietas klien hipertensi di puskesmas rawasari kota jambi tahun 2017	Menggunakan desain quasi experimental pre post test without control. Menggunakan teknik total sampling, dengan jumlah sampel 33 orang	Analisis statistik yang dipergunakan yaitu univariat dan bivariat dengan analisis <i>dependent dan independent sample t-test</i> serta uji anova dan korelasi regresi.	Instrument yang digunakan HRS-A (Hamilton Rating scale for Anxiety	Terjadi penurunan ansietas pada pasien hipertensi setelah pemberian hipnosis lima jari. Sebelumnya penderita hipertensi dengan ansietas berta sebesar 60,6 % setelah diberikan intervensi ansietas berat hanya 12,1%. Mayoritas responden mengalami ansietas ringan dengan persentase 51,6%
(Sukmawati and Tarmizi, 2022) ²²	Terapi Hipnosis Lima Jari pasien Hipertensi yang mengalami kecemasan di wilayah kerja puskesmas kecamatan Gunung sitoli	Menggunakan desain quasy-experiment dengan pendekatan only one group pretest and posttest dengan jumlah sampel 30 orang responden	Analisis dengan menggunakan uji Wilcoxon Signed Ranks Test	Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner Zung Self-Rating Anxiety scale (SAR/SRAS)	Hasil analisis data didapatkan tingkat kecemasan sebelum terapi 63.60 (SD=5,15) dan setelah diberikan terapi selama 3 kali dalam seminggu selama 3 minggu menjadi 54.73 (SD=7.64) dan nilai Z = -4.796, P Value = 0.000 yang menunjukkan hipnosis lima jari ada pengaruh dalam penurunan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi.

Peneliti	Judul	Desain dan Sampel	Analisis Data	Instrumen	Hasil
(Riza and Fitriani, 2023) ²³	Efektifitas Terapi Hipnosis Lima Jari untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pasien Hipertensi	Menggunakan metode quasi experiment dengan desain pretest-postest with control group dengan jumlah responden 30 orang	Data dianalisis dengan menggunakan uji wilcoxon test	Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah HARS (Hamilton Anxiety Rating scale)	Hasil penelitian pada kelompok intervensi (hipnosis lima jari) didapatkan nilai $p = 0,001$ ($<0,05$) yang menunjukkan hipnosis lima jari efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi
(Neglasari and City, 2023) ²⁴	Effect of Five Finger Hypnosis Anxiety Hypertension Clients at Puskesmas Neglasari, Tangerang City	Menggunakan quasi Eksperimen semu dengan menggunakan pendekatan pre -test post test equivalent group desain pada 54 klien	Data dianalisis dengan menggunakan uji mann-Whiney	-	Adanya perbedaan signifikan secara statistic dari rerata skor kecemasan antara kedua kelompok. Rerata skor kecemasan pada kelompok intervensi 7,19 dengan rerata pada kelompok kontrol sebesar 1.52. hasil analisis uji bivariat diperoleh nilai $p = 0,000$ ($p < \alpha$)
(Sinta Sintiawati, Sri Kurnia Dewi and Egi Mulyadi, 2024) ²⁵	Pengaruh Pemberian Hipnotis Lima Jari Terhadap Ansietas Pada Lansia Hipertensidi Wisma Assisi Kota Sukabumi	Menggunakan quasi eksperiment dengan pendekatan pre test-post test one group pada 23 responden dengan tehnik pengambilan sampel total sampling	Uji hipotesis yang digunakan adalah uji paired sample T-test		Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh hipnosis lima jari dalam menurunkan tingkat kecemasan pada responden hal ini didapatkan berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji paired sampel t test dengan nilai P value yang didapatkan sebesar $0,000 < 0,05$
(Wahyuningsih, Herwiyanti and Anisah, 2023) ²⁶	Pengaruh terapi hipnosis lima jari terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia di panti Jompo Budhi Dharma Giwangan Yogyakarta	Jenis penelitian ini menggunakan desain quasy eksperiment dengan rancangan pre test post test dengan jumlah responden sebanyak 60 orang	Analisis data dengan menggunakan uji T test	Instrument yang digunakan berupa GAS (Geriatric Anxiety scale)	Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pemberian terapi hipnosis lima jari dengan nilai P value yang didapatkan = $0,000$ ($< 0,05$)

PEMBAHASAN

Hasil review artikel didapatkan bahwa hipnosis lima jari efektif digunakan dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien dengan Hipertensi.

Hipnosis lima jari merupakan salah satu terapi atau bagian dari self hipnosis yang dapat menimbulkan efek relaks sehingga dapat digunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan yang muncul pada diri seseorang dengan penyakit hipertensi. Efek relaks ini juga mampu mengurangi ketegangan dan stres hal ini berkaitan dengan pengaruh dari sistim limbik sehingga menimbulkan pengeluaran hormon-hormon yang ada didalam tubuh, yang dapat memacu timbulnya stress yang berasal dari pikiran seseorang. Hipnosis lima jari dilakukan dengan menyetuh pada jari-jari tangan penderita yang dilakukan secara mandiri oleh pasien serta membayangkan hal-hal yang baik atau disukai oleh pasien hipertensi sesuai dengan intruksi yang diberikan²⁷.

Mekanisme terapi hipnosis lima jari melalui adanya pengalihan situasi self hipnosis yang dapat menimbulkan efek relaksasi, hal ini menyebabkan perubahan pada pernafasan, denyut jantung, denyut nadi, tekanan darah, mengurangi ketegangan otot, adanya pengeluaran hormon endorphin yang dapat memicu timbulnya kecemasan dan mengatur hormon yang berkaitan dengan stress dan cemas²⁸.

Prosedur dalam penggunaan hipnosis lima jari dengan cara (1) mengatur posisi yang nyaman bagi pasien (posisi duduk atau berbaring), (2) meletakkan kedua tangan klien menengadahkan keatas di kedua paha pasien (3) meminta pasien untuk memejamkan mata sambil menarik nafas melalui hidung dan dikeluarkan melalui mulut yang dilakukan secara perlahan-lahan, (4) menyatukan jari telunjuk dengan ibu jari sambil meminta pasien untuk membayangkan saat pasien dalam keadaan sehat (5) menyatukan ibu jari dengan jari tangan serta membayangkan saat bersama

dengan orang yang disayang (keluarga, anak, masyarakat), (6) menyatukan ibu jari dengan jari manis sambil membayangkan saat pasien mendapatkan pujian dari orang lain, anak, atau suami dan sanak saudara serta masyarakat (7) menyatukan ibu jari dengan jari kelingking serta membayangkan saat berada di tempat yang disukai dan (8) mengembalikan jari-jari seperti semula sambil menarik nafas melalui hidung dan mengeluarkan melalui mulut secara perlahan-lahan selama tiga kali lalu meminta pasien untuk membuka mata kembali²⁹.

Hipnosis lima jari merupakan tehnik yang efektif untuk digunakan dalam meningkatkan rasa percaya diri pasien serta dapat membantu dalam memberikan kenyamanan psikologis dalam mengurangi kecemasan yang muncul pada pasien³⁰.

Berdasarkan hasil analisis dari 7 artikel didapatkan Instrumen yang digunakan dalam mengukur kecemasan pada pasien hipertensi dapat berupa lembar kuesioner, HRS-A (Hamilton Rating scale for Anxiety, kuesioner Zung Self- Rating Anxiety scale (SAR/SRAS), dan GAS (Geriatric Anxiety scale).

Kecemasan dapat di ukur dengan menggunakan instrumen HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale. Skala HARS mengukur semua tanda kecemasan yang dialami pasien baik kondisi mental pasien maupun kondisi somatik yang dialami pasien. HARS dapat digunakan untuk mengukur kecemasan yang muncul pada orang dewasa³¹. Penggunaan instrument Zung Self-rating Anxiety scale merupakan instrument yang sudah baku serta dapat digunakan dalam mengukur gambaran psikologis kecemasan pada pasien. Serta instrument ini sudah dilakukan validitas dan reabilitas dalam bahasa indonesia, sudah digunakan dalam berbagai penelitian dalam mengukur kecemasan pada responden³². GAS merupakan instrument yang dirancang untuk mengukur gejala kecemasan afektif, somatik dan kognitif pada lansia. GAS terdiri dari 30 item, 25 item untuk mengukur kecemasan yang

dirasakan pasien dari minggu lalu sampai dengan saat sekarang dan 5 item untuk menentukan area yang menyebabkan cemas pada lansia³³.

Pengobatan non farmakologi dapat dijadikan sebagai salah satu pengobatan yang dapat digunakan dalam menurunkan tekanan darah tanpa adanya faktor lain yang dapat mempengaruhi tekanan darah¹⁸. Pengobatan non farmakologi dalam manajemen hipertensi membantu dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Bentuk pengobatan non farmakologi meliputi Diet Dietary Approaches to stop Hypertention (DASH) 5,5 -6,7/3-3,5 mmHg, penurunan berat badan (5-20 mmHg setiap penurunan 10 Kg), diet asupan sodium (2-8 mmHg), mindfulness-based stress-reduction program (MBSBR) yang dilakukan selama 2 bulan, pengurangan konsumsi alkohol, isometric handgrip training dalam waktu 8 minggu, aktifitas fisik 30 menit/hari, aerobik 40-50 menit/hari dan immersed ergocycle dan refleksi kaki selama 30 menit yang dilakukan secara rutin dan benar³⁴.

Kecemasan yang muncul pada pasien dengan kronis seperti penyakit hipertensi dapat timbul sebagai akibat dari ketidakpastian penyembuhan penyakit, penyembuhan memerlukan waktu yang lama serta tanda dan gejala yang dimunculkan dari penyakit tersebut yang dirasakan pasien dan adanya kematian yang disebabkan oleh penyakit tersebut³⁵.

Kecemasan yang muncul atau yang dirasakan oleh pasien dirasakan secara berbeda oleh individu hal ini bergantung dari faktor pencetus yang datang baik yang bersifat internal maupun bersifat eksternal. Hal ini yang berdampak terhadap perubahan kondisi kesehatan bagi pasien. Peranan keluarga juga mempengaruhi terhadap respon individu dalam menghadapi stress atau kecemasan, sehingga pengawasan dari keluarga sangat diperlukan dalam perawatan anggota keluarga yang memiliki kecemasan¹³. Dukungan keluarga menambah motivasi pasien dalam

meningkatkan kualitas hidupnya. Dukungan keluarga yang baik dapat membentuk spiritual yang baik pada penderita hipertensi. Dukungan keluarga yang dapat diberikan dapat berupa sikap, tindakan dan penerimaan terhadap anggota keluarga, dukungan emosional, penghargaan serta dapat mengurangi ketidaknyamanan dan stress pada pasien³⁶. Tenaga kesehatan (Perawat) memiliki peranan dalam pemenuhan kebutuhan bio psiko sosial dan spiritual pada pasien untuk dapat memberikan kenyamanan pada pasien. Kecemasan yang dialami pasien dapat dikurangi dengan memperhatikan penyebab dari kecemasan yang muncul berdasarkan hasil pengkajian yang telah dilakukan perawat³⁷

KESIMPULAN DAN SARAN

Hypnosis lima jari merupakan suatu pengobatan non farmakologi yang dapat digunakan dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi yang mengalami kecemasan. Hypnosis lima jari dengan melakukan hypnosis pada diri sendiri serta menyetuhkan jari-jari sambil mengingat hal-hal yang baik yang dialami pasien, membayangkan saat pasien berada dalam keadaan sehat, membayangkan saat pasien bersama keluarga atau orang-orang yang dicintai serta sambil membayangkan berada di tempat yang disukai sehingga hypnosis lima jari ini dapat menurunkan kecemasan.

Disarankan keterlibatan keluarga dan masyarakat sangat membantu dalam penerapan hypnosis lima jari dalam menurunkan kecemasan pada pasien hipertensi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih peneliti ucapkan kepada semua pihak yang sudah terlibat dan membantu dalam terselenggaranya literature review ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. WHO. Hypertention keys fact. Published

- online 2023. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
2. Sadikin BG. Hipertensi Disebut sebagai Silent Killer, Menkes Budi Imbau Rutin Cek Tekanan Darah. Published online 2023. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/ri-lis-media/20230607/0843182/hipertensi-disebut-sebagai-silent-killer-menkes-budi-imbau-rutin-cek-tekanan-darah/>
 3. Firdiyanti T. Kasus Hipertensi di Aceh Capai 464 Ribu Selama 2022. Published online 2023. <https://www.ajnn.net/>
 4. Afrianti N, Juwita R, Keperawatan F, Syiah U. Cerdik dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. 2024;13(02):20-25.
 5. Setiawati D, Nuraeni I, Karimah I, Bachtiar HRA. Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Tekanan Darah Lansia di Puskesmas Kahuripan Kota Tasikmalaya. *J Kesehat Tadulako*. 2022;8(2):114-119.
 6. P2PTM Kemenkes RI. Apa Komplikasi berbahaya dari Hipertensi? Published online 2023. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/page/5/apa-komplikasi-berbahaya-dari-hipertensi#:~:text=Jika tidak terkontrol%2C Hipertensi dapat,Penyakit Ginjal>
 7. yanita. *Berdamai Dengan Hipertensi*. Tim Bumi medika; 2022.
 8. Sari, Y,N I. *Berdamai Dengan Hipertensi*. Bumi Medika; 2017.
 9. Sari AP, Azizah AN, Kristinawati B, Anam M. Pengaruh Ultrafiltrasi Terhadap Tekanan Darah Intradialisis: Studi Pustaka. *J Kesehat Tadulako*. 2024;10(1):16-23. [http://repo.iain-tulungagung.ac.id/5510/5/BAB 2.pdf](http://repo.iain-tulungagung.ac.id/5510/5/BAB%202.pdf)
 10. Avelina Y, Natalia IY. Hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas hidup pasien hipertensi yang sedang menjalani pengobatan hipertensi di desa lenandareta wilayah kerja puskesmas paga. *J Keperawatan Dan Kesehat Masy*. 2020;VII(1):21-31.
 11. Suciana F, Agustina NW, Zakiatul M. Korelasi Lama Menderita Hipertensi Dengan Tingkat Kecemasan Penderita Hipertensi. *J Keperawatan dan Kesehat Masy Cendekia Utama*. 2020;9(2):146. doi:10.31596/jcu.v9i2.595
 12. Nabilla S, Laksmi A, Supratman. Gambaran Tingkat Stres dan Kecemasan Penderita Hipertensi Di Baki Kabupaten Sukoharjo. *Pros Semin Nas Keperawatan Univ Muhammadiyah Surakarta*. Published online 2021:69-75.
 13. Candrawati SAK, Sukraandini NK. Kecemasan Lansia dengan Kondisi Penyakit Kronis. *J Akad Baiturrahim Jambi*. 2022;11(2):348. doi:10.36565/jab.v11i2.631
 14. Smeltzer, Bare &. *Keperawatan Medikal Bedah*. EGC; 2002.
 15. Mitra M, Wulandari W. Factors affecting uncontrolled blood pressure among elderly hypertensive patients in Pekanbaru City, Indonesia. *Open Access Maced J Med Sci*. 2019;7(7):1209-1213. doi:10.3889/oamjms.2019.255
 16. Dewiyuliana. Lowering Blood Pressure of Hypertension through Benson Relaxation. *JNK J NERS DAN KEBIDANAN (J NERS MIDWIFERY)*. Published online 2023:131-137.
 17. Tono SFN, Dinarsi H. Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Pada Lansia. *J Pengabdian Masy*. 2023;3(2):38-42. doi:10.47560/pengabmas.v3i2.399
 18. Karisma RC, Maulina R. Efektivitas Pemberian Aromaterapi Minyak Cananga Odorata Dengan Metode Inhalasi Untuk Menurunkan Hipertensi Dalam Kehamilan. *Heal Tadulako J (Jurnal Kesehat Tadulako)*. 2022;8(3):187-193.
 19. CASP. Critical Appraisal Skills Programme. Published online 2024. <https://casp-uk.net/aboutus/>
 20. Saswati N, Sutinah S, Rizki PC. Efektivitas terapi hipnosis lima jari terhadap ansietas klien hipertensi di puskesmas rawasari jambi tahun 2018. *Ris Inf Kesehat*. 2019;7(2):174. doi:10.30644/rik.v7i2.179
 21. Syukri M. Efektivitas Terapi Hinosis Lima Jari Terhadap Ansietas Klien Hipertensi Di Puskesmas Rawasari Kota Jambi Tahun 2017. *J Ilm Univ Batanghari Jambi*. 2019;19(2):353. doi:10.33087/jiubj.v19i2.678

22. Sukmawati R, Tarmizi MI. Terapi hipnosis lima jari pasien hipertensi yang mengalami kecemasan Diwilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Gunung Sitoli. *TjyybjbAcCn*. 2022;27(2):58-66. <http://117.74.115.107/index.php/jemasi/article/view/537>
23. Riza B, Fitriani N. Efektivitas Terapi Hipnotos Lima Jari Untuk Menurunkan Tingkat Ansietas Pasien Hipertensi. *J Keperawatan*. 2023;2(3):24-33. <https://www.forikes-ejournal.com/index.php/SF/article/view/2458>
24. Neglasari P, City T. Effect of Five Finger Hypnosis Anxiety Hypertension Clients at Puskesmas Neglasari, Tangerang City. 2023;1:1-7.
25. Sinta Sintiawati, Sri Kurnia Dewi, Egi Mulyadi. Pengaruh Pemberian Hipnotis Lima Jari Terhadap Ansietas Pada Lansia Hipertensi di Wisma Assisi Kota Sukabumi. *J Ilmu Kedokt dan Kesehat Indones*. 2024;4(1):50-58. doi:10.55606/jikki.v4i1.2944
26. Wahyuningsih SS, Herwiyanti S, Anisah N. Pengaruh Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Panti Jompo Budhi Dharma Giwangan Yogyakarta. *J Kesehat Masy*. 2023;16(2):27-37.
27. Keliat AB. *Keperawatan Kesehatan Jiwa Komunitas/ CMHN (Basic Course)*. (EGC, ed.); 2013.
28. Hastuti. Pengaruh Terapi Hipnotis Lima Jari Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Stikes Muhammadiyah Klaten. *Angew Chemie Int Ed* 6(11), 951–952. 2015;10(21):25-35.
29. Stuart G. *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. EGC; 2012.
30. Sulaiman SMA. The Effectiveness of Self Hypnosis to Overcome Insomnia: A Case Study. *Int J Psychol Stud*. 2014;6(1):45-57. doi:10.5539/ijps.v6n1p45
31. Noviandry H. Uji Validitas Dan Reliabilitas Skala Hars Pada Ibu Hamil Di Era Pandemi Covid 19 Di Bps Eva Yuliantine Kabupaten Pamekasan. *Prof Heal J*. 2023;4(2):222-235. doi:10.54832/phj.v4i2.341
32. Mardiah W, Hastuti H, Nugraha BA. Efektivitas Murottal Pada Kecemasan Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19 Di Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran. *SENTRI J Ris Ilm*. 2022;1(4):996-1013. doi:10.55681/sentri.v1i4.317
33. Hidayati N, Febriana D, Khairani. Instruments Used to Measure Anxiety in The Older Adult 2. *Idea Nurs J*. 2021;XII(3):70-81.
34. Iqbal MF, Handayani S. Terapi Non Farmakologi pada Hipertensi. *J Untuk Masy Sehat*. 2022;6(1):41-51. doi:10.52643/jukmas.v6i1.2113
35. Bestari BK, Wati DNK. Penyakit Kronis Lebih dari Satu Menimbulkan Peningkatan Perasaan Cemas pada Lansia Di Kecamatan Cibinong. *J Keperawatan Indones*. 2016;19(1):49-54. doi:10.7454/jki.v19i1.433
36. Purnama J, Putri W. Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kecemasan Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Manisa Kabupaten Sidrap. *J Ilm Kesehat Pencerah*. 2023;12(1):264-275.
37. Dewiyuliana D, Warsini S, Effendy C. Patients' and Nurses' Perceptions of Palliative Care Outcomes: a Comparative Study. *Belitung Nurs J*. 2019;5(2):92-101. doi:10.33546/bnj.650