

EFEKTIVITAS TERAPI HIPNOSIS LIMA JARI PADA PENURUNAN KECEMASAN PASIEN HIPERTENSI DI IGD

Haslinda Damansyah¹, Pipin Yunus², Salsabila Kasim^{3*}

Universitas Muhammadiyah Gorontalo, Fakultas Ilmu Kesehatan^{1,2,3}

**Corresponding Author : lalakasim02@gmail.com*

ABSTRAK

Dampak dari ansietas dapat mempengaruhi stimulasi sistem saraf simpatis, yang meningkatkan frekuensi darah, curah jantung dan tahanan vaskular perifer, selain itu memacu jantung berdenyut lebih cepat serta lebih kuat, sehingga tekanan darah akan meningkat. hipnosis 5 jari merupakan terapi generalis keperawatan di mana klien melakukan hipnotis diri sendiri dengan cara klien memikirkan pengalaman yang menyenangkan dengan media lima jari. Ansietas klien hipertensi semakin meningkat dengan kurangnya pengetahuan tentang perawatan penyakit hipertensi yang dideritanya. Penderita hipertensi yang mengalami ansietas akan memperlihatkan gejala somatis (timbul gejala pada tubuh) dan rasa gugup atau ketakutan. Tujuan penelitian yaitu untuk melihat efektivitas terapi hipnosis lima jari pada kecemasan pasien hipertensi di ruangan IGD. Desain Penelitian ini adalah kuantitatif eksperimen one group pre-post test dilakukan pada 15 pasien hipertensi di RSUD Toto Kacula dengan accidental sampling. Kriteria inklusi: pasien hipertensi sadar di IGD; eksklusi: pasien tidak bersedia dan yang tidak sadar. Analisis menggunakan paired sample t-test. Sebelum Terapi Dari 15 pasien hipertensi, 4 (26,7%) kecemasan ringan, 7 (46,7%) sedang, 4 (26,7%) berat. Tekanan darah: 8 (53,3%) derajat 1, 6 (40,0%) derajat 2, 1 (6,7%) derajat 3. Setelah terapi hipnosis, 4 (26,7%) tidak cemas, 5 (33,3%) kecemasan ringan, 4 (26,7%) sedang, 2 (13,3%) berat. Tekanan darah: 6 (53,3%) normal tinggi, 8 (40,0%) derajat 1, 1 (6,7%) derajat 2. Hasil Analisis Uji paired sample t-test menunjukkan penurunan kecemasan (-0,733, p = 0,001) dan tekanan darah (-0,867, p = 0,001). Terapi hipnosis efektif menurunkan kecemasan dan tekanan darah pasien hipertensi.

Kata kunci : hipertensi, hipnosis lima jari, kecemasan

ABSTRACT

Anxiety can stimulate the sympathetic nervous system, increasing heart rate, cardiac output, and peripheral vascular resistance, consequently elevating blood pressure. The five-finger hypnosis therapy is a nursing intervention that enables clients to perform self-hypnosis by recalling pleasant experiences through stimulation of five fingers. Lack of knowledge about hypertension management often exacerbates anxiety in patients, which may manifest as somatic symptoms and nervousness. This study aims to evaluate the effectiveness of five-finger hypnosis therapy on anxiety in hypertensive patients in the emergency department. This quantitative experimental study used a one-group pre-post test design with 15 hypertensive patients at Toto Kacula Hospital through accidental sampling. Inclusion criteria included conscious hypertensive patients in the ED, while exclusion criteria included unwilling or unconscious patients. Data analysis used paired sample t-test. Results showed: pre-therapy, 4 patients (26.7%) had mild anxiety, 7 (46.7%) moderate, and 4 (26.7%) severe. Blood pressure: 8 (53.3%) stage 1, 6 (40.0%) stage 2, and 1 (6.7%) stage 3. Post-therapy showed significant improvement: 4 (26.7%) no anxiety, 5 (33.3%) mild, 4 (26.7%) moderate, and 2 (13.3%) severe. Blood pressure: 6 (53.3%) high-normal, 8 (40.0%) stage 1, and 1 (6.7%) stage 2. Statistical analysis revealed significant reductions in anxiety scores (-0.733, p=0.001) and blood pressure (-0.867, p=0.001). The study concludes that five-finger hypnosis therapy effectively reduces both anxiety and blood pressure in hypertensive patients.

Keywords : anxiety, five-finger hypnosis, hypertension

PENDAHULUAN

Sehat dan sakit merupakan bagian dari kehidupan manusia yang tidak dapat dihindari selama kita masih hidup. Tetapi kebanyakan manusia menganggap sehat saja yang memiliki

makna Sebaliknya, sakit hanya dianggap sebagai beban dan penderitaan. Pada saat seseorang sakit, sebagian orang memilih untuk dirawat inap di rumah sakit untuk mendapatkan pengobatan yang baik. Pada sebagian orang, rawat inap merupakan suatu keadaan tidak menyenangkan saat sakit dan dirawat di rumah sakit, sehingga harus menyesuaikan diri dengan lingkungan rumah sakit. Menurut Tamsuri (2011), rawat inap adalah proses perawatan yang harus dijalani untuk suatu masalah kesehatan dengan harus berada dilingkungan rumah sakit untuk beberapa waktu. Rawat inap dapat menjadi pengalaman positif dan negatif pada pasien. Pengalaman positif didapatkan jika perawat menggunakan perawatan dengan pendekatan holistik pada pasien dan pengalaman negatif rawat inap pada pasien disebabkan kurangnya perhatian terhadap kebutuhan perkembangan pasien selama dirawat. Diantara pengalaman negatif yang dialami pasien adalah rasa cemas. (Aein & Rafiee, 2012).

Menurut WHO (2009), prevalensi masalah kesehatan jiwa mencapai 13% dari penyakit secara keseluruhan dan kemungkinan akan berkembang menjadi 25% di tahun 2030, prevalensi secara global ansietas ada sebanyak 11,6 % dari jumlah seluruh penduduk Indonesia atau sekitar 24.708.000 jiwa. Selain itu prevalensi ansietas di negara berkembang pada usia dewasa sebanyak 50% baik akut maupun kronis dengan perbandingan wanita dan pria 2:1 dan lebih dari 85% ansietas diakibatkan penyakit fisik, salah satu diantaranya adalah hipertensi. Ansietas dapat memicu terjadinya peningkatan adrenalin yang berpengaruh pada aktivitas jantung yaitu terjadinya vasokonstriksi pembuluh darah dan dapat meningkatkan tekanan darah (Endang ,dkk 2014). Salah satu masalah kesehatan yang dapat menyebabkan ansietas adalah penyakit hipertensi dan aspek - aspek psikologis yang menyertainya. (Winurini, 2023)

Dampak dari ansietas dapat mempengaruhi stimulasi sistem saraf simpatis, yang meningkatkan frekuensi darah, curah jantung dan tahanan vaskular perifer, selain itu memacu jantung berdenyut lebih cepat serta lebih kuat, sehingga tekanan darah akan meningkat. Dan apabila tidak segera diatasi dapat menyebabkan pendarahan (Riyadi & Purwanto, 2009). Ansietas klien hipertensi semakin meningkat dengan kurangnya pengetahuan tentang perawatan penyakit hipertensi yang dideritanya (Prasetya, 2014). Oleh karena itu, klien hipertensi yang mengalami ansietas memerlukan penanganan yang baik dalam menurunkan ansietasnya. Penderita hipertensi yang mengalami ansietas akan memperlihatkan gejala somatis (timbul gejala pada tubuh) dan rasa gugup atau ketakutan. Gejala somatis yang dapat muncul pada ansietas seperti: kepala terasa pusing atau ringan, diare, berkeringat, kesulitan bernapas, mual dan muntah, hipertensi, palpitasi atau berdebar-debar, pupil melebar atau midriasis, gelisah, tidak bisa diam, tremor atau gemetaran, pingsan, gangguan buang air kecil. Ansietas tidak hanya menyebabkan gejala-gejala diatas, namun juga mempengaruhi proses berpikir, persepsi, dan proses belajar.

Ansietas juga dapat menyebabkan gangguan orientasi tempat, waktu, orang atau kejadian, sehingga terlihat seperti orang kebingungan (confusion). Gangguan proses belajar yang terjadi meliputi penurunan konsentrasi, dan pengulangan. Psikoterapi relaksasi yang dapat digunakan pasien hipertensi adalah Progressive Muscle Relaxation (PMR) dan terapi hipnotis lima jari. PMR merupakan gerakan mengencangkan dan melemaskan otot-otot pada bagian tubuh. Sedangkan hipnosis 5 jari merupakan terapi generalis keperawatan di mana klien melakukan hipnotis diri sendiri dengan cara klien memikirkan pengalaman yang menyenangkan dengan media lima jari (Keliat, 2011).

Menurut WHO (2009), prevalensi masalah kesehatan jiwa mencapai 13% dari penyakit secara keseluruhan dan kemungkinan akan berkembang menjadi 25% di tahun 2030, prevalensi secara global ansietas ada sebanyak 11,6 % dari jumlah seluruh penduduk Indonesia atau sekitar 24.708.000 jiwa. Selain itu prevalensi ansietas di negara berkembang pada usia dewasa sebanyak 50% baik akut maupun kronis dengan perbandingan wanita dan pria 2:1 dan lebih dari 85% ansietas diakibatkan penyakit fisik, salah satu diantaranya adalah

hipertensi. Ansietas dapat memicu terjadinya peningkatan adrenalin yang berpengaruh pada aktivitas jantung yaitu terjadinya vasokonstriksi pembuluh darah dan dapat meningkatkan tekanan darah (Endang ,dkk 2014). Salah satu masalah kesehatan yang dapat menyebabkan ansietas adalah penyakit hipertensi dan aspek - aspek psikologis yang menyertainya(Winurini, 2023).

Dampak dari ansietas dapat mempengaruhi stimulasi sistem saraf simpatis, yang meningkatkan frekuensi darah, curah jantung dan tahanan vaskular perifer, selain itu memacu jantung berdenyut lebih cepat serta lebih kuat, sehingga tekanan darah akan meningkat. Dan apabila tidak segera diatasi dapat menyebabkan pendarahan (Riyadi & Purwanto, 2009). Ansietas klien hipertensi semakin meningkat dengan kurangnya pengetahuan tentang perawatan penyakit hipertensi yang dideritanya (Prasetya, 2014). Oleh karena itu, klien hipertensi yang mengalami ansietas memerlukan penanganan yang baik dalam menurunkan ansietasnya. Penderita hipertensi yang mengalami ansietas akan memperlihatkan gejala somatis (timbul gejala pada tubuh) dan rasa gugup atau ketakutan.

Gejala somatis yang dapat muncul pada ansietas seperti: kepala terasa pusing atau ringan, diare, berkeringat, kesulitan bernapas, mual dan muntah, hipertensi, palpitas atau berdebar-debar, pupil melebar atau midriasis, gelisah, tidak bisa diam, tremor atau gemetaran, pingsan, gangguan buang air kecil. Ansietas tidak hanya menyebabkan gejala-gejala diatas, namun juga mempengaruhi proses berpikir, persepsi, dan proses belajar. Ansietas juga dapat menyebabkan gangguan orientasi tempat, waktu, orang atau kejadian, sehingga terlihat seperti orang kebingungan (confusion). Gangguan proses belajar yang terjadi meliputi penurunan konsentrasi, dan pengulangan. Psikoterapi relaksasi yang dapat digunakan pasien hipertensi adalah Progressive Muscle Relaxation (PMR) dan terapi hipnotis lima jari. PMR merupakan gerakan mengencangkan dan melemaskan otot-otot pada bagian tubuh. Sedangkan hipnosis 5 jari merupakan terapi generalis keperawatan di mana klien melakukan hipnotis diri sendiri dengan cara klien memikirkan pengalaman yang menyenangkan dengan media lima jari (Kelialat, 2011).

Pada survei pendahuluan, diketahui penderita hipertensi sebagian besar kadang muncul perasaan cemas dan sering memikirkan penyakit hipertensi yang dialaminya. Beberapa diantaranya mengatakan khawatir tentang penyakit hipertensi dan sulit tidur serta muncul perasaan yang tidak menentu. Saat ditanyakan tentang tindakan terapi hipnosis lima jari dalam mengatasi kecemasan klien hipertensi, semua penderita hipertensi tersebut mengatakan belum pernah melakukan terapi hipnosis lima jari dalam menurunkan tekanan darah. Berdasarkan data dari dinas kesehatan Kota Jambi, Puskesmas Rawasari merawat penderita hipertensi terbanyak dibanding Puskesmas lainnya dengan jumlah klien hipertensi sebanyak 4846 penderita. Dari data tersebut lebih dari 80% mengalami ansietas mulai dari gejala ringan hingga berat.Salah satu bentuk psikoterapi yang dapat diterapkan pada klien hipertensi dengan ansietas yaitu dengan terapi hipnosis lima jari didasarkan pada teori bahwa tanda dan gejala fisiologis akan berhubungan dengan interaksi antara pikiran, perilaku dan emosi (Pedneault, 2016).

Berdasarkan penelitian Sulistyarini (2014) terapi relaksasi efektif dalam meningkatkan kualitas hidup, tekanan darah sistolik dan diastolik penderita hipertensi. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Hastuti & Arumsari (2015) ada pengaruh terapi hipnosis lima jari dalam menurunkan ansietas. Hasil penelitian yang dilakukan Endang, dkk tahun (2014) didapatkan terjadi penurunan tingkat ansietas antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Penurunan tingkat ansietas pada kelompok intervensi sebesar Menurut Setiawan (2014), manfaat dari terapi hipnosis lima jari antara lain: memberikan ketenangan batin bagi individu, mengurangi rasa cemas, khawatir dan gelisah, mengurangi ketegangan, mengurangi tekanan darah, detak jantung jadi lebih rendah dan tidur menjadi nyenyak. Tujuan penelitian ini untuk melihat efektivitas terapi hipnosis lima jari pada kecemasan pasien hipertensi di ruangan IGD.

METODE

Desain penelitian menggunakan metode penelitian kuantitatif eksperimen *one group pre-post test*. sampel penelitian ini sebanyak 15 responden pasien hipertensi dengan teknik accidental sampling. Penelitian ini dilakukan di RSUD Toto Kabilia Kecamatan Bone Bolango. Penetapan sampel penelitian dilakukan dengan pertimbangan kriteria diantara lain kriteria inklusi yaitu pasien yang penderita penyakit hipertensi, pasien yang dirawat di igd rsud toto kabilia, pasien yang siap menjadi responden, pasien dengan kesadaran compos mentis serta kriteria eksklusi yaitu penderita hipertensi yang tidak bersedia menjadi responden dan pasien dengan penurunan kesadaran. Uji statistik yang digunakan pada penelitian ini adalah uji 2 mean berpasangan yaitu *paired sample t test*.

HASIL

Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden

| Karakteristik Responden | Frekuensi | Presentase |
|-------------------------|-----------|------------|
| Usia | | |
| 46 tahun – 55 tahun | 6 | 40.0 |
| 56 tahun – 65 tahun | 9 | 60.0 |
| Total | 15 | 100 |
| Jenis Kelamin | | |
| Laki-laki | 5 | 33.3 |
| Perempuan | 10 | 66.7 |
| Total | 15 | 100 |
| Pendidikan | | |
| SD | 6 | 40.0 |
| SMP | 7 | 46.7 |
| SMA | 2 | 13.3 |
| Total | 15 | 100 |
| Pekerjaan | | |
| IRT | 8 | 53.3 |
| Petani | 3 | 20.0 |
| Honorier | 2 | 13.3 |
| Tidak Bekerja | 2 | 13.3 |
| Total | 15 | 100 |

Berdasarkan hasil penelitian dari 15 responden yang berumur 46 tahun – 55 tahun sebanyak 6 responden (40.0%) dan berumur 56 tahun – 65 tahun sebanyak 9 responden (60.0%). Responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 5 responden (33.3%) dan jenis kelamin perempuan sebanyak 10 responden (66.7%). Responden berpendidikan SD sebanyak 6 responden (40.0%), pendidikan SMP sebanyak 7 responden (46.7%), dan pendidikan SMA sebanyak 2 responden (13.3%). Responden bekerja sebagai IRT sebanyak 8 responden (53.3%), sebagai petani sebanyak 3 responden (20.0%), sebagai honorer sebanyak 2 responden (13.3%), dan responden yang tidak bekerja sebanyak 2 responden (13.3%).

Analisis Univariat

Tingkat Kecemasan dan Tekanan Darah Pre Intervensi

Berdasarkan hasil penelitian tingkat kecemasan dari 15 responden menggunakan HRS-A didapatkan mengalami kecemasan ringan dengan skor 14-20 sebanyak 4 responden (26.7%), mengalami kecemasan sedang dengan skor 21-27 sebanyak 7 responden (46.7%), dan mengalami kecemasan berat dengan skor 28-41 sebanyak 4 responden (26.7%). Sedangkan

tekanan darah Hipertensi derajat 1 sebanyak 8 responden (53.3%), hipertensi derajat 2 sebanyak 6 responden (40.0%), dan hipertensi derajat 3 sebanyak 1 responden (6.7%).

Tabel 2. Tingkat Kecemasan dan Tekanan Darah Pre Intervensi

| Terapi Hipnosis Lima Jari | Frekuensi | Presentase |
|---|------------------|-------------------|
| Tingkat Kecemasan Pre Intervensi | | |
| Tidak Ada Kecemasan (0-14) | | |
| Kecemasan Ringan (14-20) | 4 | 26.7 |
| Kecemasan Sedang (21-27) | 7 | 46.7 |
| Kecemasan Berat (28-41) | 4 | 26.7 |
| Total | 15 | 100 |
| Tekanan Darah Pre Intervensi | | |
| Normal | 0 | 0 |
| Normal Tinggi | 0 | 0 |
| Hipertensi Derajat 1 | 8 | 53.3 |
| Hipertensi Derajat 2 | 6 | 40.0 |
| Hipertensi Derajat 3 | 1 | 6.7 |
| Total | 15 | 100 |

Tingkat Kecemasan dan Tekanan Darah Post Intervensi**Tabel 3. Tingkat Kecemasan dan Tekanan Darah Post Intervensi**

| Terapi Hipnosis Lima Jari | Frekuensi | Presentase |
|--|------------------|-------------------|
| Tingkat Kecemasan Post Intervensi | | |
| Tidak Ada Kecemasan (0-14) | | |
| Kecemasan Ringan (14-20) | 4 | 26.7 |
| Kecemasan Sedang (21-27) | 5 | 33.3 |
| Kecemasan Berat (28-41) | 4 | 26.7 |
| Total | 15 | 100 |
| Tekanan Darah Post Intervensi | | |
| Normal | 6 | 0 |
| Normal Tinggi | 8 | 53.3 |
| Hipertensi Derajat 1 | 1 | 40.0 |
| Hipertensi Derajat 2 | 0 | 6.7 |
| Hipertensi Derajat 3 | 0 | 0 |
| Total | 15 | 100 |

Berdasarkan hasil penelitian tingkat kecemasan dan tekanan darah post intervensi dari 15 responden menggunakan HRS-A didapatkan tidak ada kecemasan sebanyak 4 responden (26.7%), Kecemasan Ringan dengan skor 14-20 sebanyak 5 responden (33.3%), kecemasan sedang dengan skor 21-27 sebanyak 4 responden (26.7%), dan kecemasan berat dengan skor 28-41 sebanyak 2 responden (13.3%). Sedangkan tekanan darah normal tinggi sebanyak 6 responden (53.3%), hipertensi derajat 1 sebanyak 8 responden (40.0%), dan hipertensi derajat 2 sebanyak 1 responden (6.7%).

Analisis Bivariat**Tingkat Kecemasan Penderita Hipertensi Sebelum dan Sesudah Dilakukan Intervensi**

Berdasarkan tabel menunjukkan rata-rata tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi hipnosis lima jari adalah (-0.733) dengan standar deviasi (0.458). analisis uji t test menunjukkan terdapat pengaruh efektifitas terapi hipnosis lima jari pada penurunan kecemasan sebelum dan sesudah diperoleh nilai p value = 0.001 ($p < 0,005$). Sementara rata-rata tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan terapi hipnosis lima jari adalah (-0.867)

dengan standar deviasi ((0.352). hasil menunjukkan terdapat pengaruh terapi hipnosis lima jari pada pasien hipertensi diperoleh nilai *p value* = 0.001 (*p*<0,005).

Tabel 4. Tingkat Kecemasan dan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Dilakukan Terapi Hipnosis Lima Jari

| Tingkat Kecemasan dan Tekanan Darah | Mean | Standar Deviasi | P value |
|---|--------|-----------------|---------|
| Tingkat Kecemasan Pre dan Post Intervensi | -0.733 | 0.458 | 0.001 |
| Tekanan Darah Pre dan Post Intervensi | -0.867 | 0.352 | 0.001 |

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Usia

Hasil penelitian menunjukkan karakteristik responden berdasarkan umur dari 15 responden yang banyak ada di rentang umur 56 tahun – 65 tahun sebanyak 9 responden (60.0%). Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Pakaya, 2021). pengerasan (kekakuan) pada dinding pembuluh darah arteri yang semakin bertambah, sedangkan tekanan sistolik akan meningkat terus. Pada penelitian yang telah dilaksanakan oleh peneliti menunjukkan adanya hubungan antara umur responden dengan kejadian Hipertensi karena semakin bertambahnya umur seseorang maka akan terjadi proses degenerasi, selain proses alamiah tersebut pada rentang umur tersebut rata-rata cenderung malas untuk melakukan aktivitas atau olahraga secara teratur serta hal-hal yang mampu mengontrol tekanan darah contohnya mengkonsumsi makanan yang dapat berpengaruh pada kenaikan tekanan darah(Pakaya, 2021)

Peningkatan tekanan darah terkait dengan proses penuaan kemungkinan besar dengan perubahan arteri. Penuaan menyebabkan penyempitan lumen pembuluh darah dan pengerasan dinding pembuluh darah melalui proses arteroklerosis yang dapat menyebabkan perubahan struktural termasuk peningkatan kalsifikasi vaskuler menyebabkan gelombang tekanan yang sebelumnya direfleksikan selama propagasi gelombang tekanan darah (Yunus, 2021). Pasien hipertensi lebih banyak pada kelompok usia lansia akhir. Pasien umumnya merasa terganggu dengan gejala yang tidak sembuh melalui pengobatan sederhana yang dilakukan oleh pasien sendiri. Pasien kemudian melakukan pemeriksaan atas kesadaran terhadap kondisi yang sering muncul dan memutuskan untuk melakukan pemeriksaan di Puskesmas Sikumana. Selain dikarenakan kesadaran sendiri, kegiatan skrining juga membantu menjaring lansia yang berisiko menderita penyakit tidak menular lainnya. Pasien dengan usia lansia dicatat oleh petugas kesehatan selanjutnya diikutsertakan pada kegiatan seperti posyandu lansia sebagai upaya untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan.

Kesadaran pasien dan anggota keluarga untuk melakukan pemeriksaan dilihat dari catatan status pasien yang terrekam dalam dokumen puskesmas. Pasien yang mengikuti kegiatan posyandu lansia dianggap membutuhkan pemeriksaan lebih, diarahkan ke puskesmas untuk mendapatkan perawatan yang lebih lanjut (Naba et al., 2021) Berdasarkan penjelasan di atas peneliti berkesimpulan bahwa semakin bertambahnya umur seseorang maka beresiko terkena Hipertensi diakibatkan oleh perubahan fisiologis yang berhubungan dengan proses penuaan yang menyebabkan peningkatan tekanan sistolik, rata-rata peningkatan tekanan arteri, peningkatan tekanan nadi dan penurunan kemampuan untuk merespon perubahan hemodinamik yang tiba-tiba.

Jenis Kelamin

Hasil penelitian karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dari 15 responden yang paling banyak adalah jenis kelamin perempuan sebanyak 10 responden (66.7%). Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Pratama, 2020) setelah usia

45 tahun perempuan dengan Hipertensi lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki, disebabkan karena dinding hormone kewanitaan selama produktifitas. Perempuan memiliki prevalensi Hipertensi yang lebih besar dibandingkan dengan laki-laki karena pengaruh hormone estrogen yang menyebabkan perempuan lebih rentan mengalami Hipertensi. Hal ini sejalan dengan pernyataan Garwahusada and Wiratmatmadji yang menyatakan bahwa menopause menyebabkan penurunan aktifitas estrogen pada dinding karotis dan arteri brakialis, yang menimbulkan kekakuan dan penurunan fleksibilitas (Ulfa, 2024).

Berdasarkan uraian di atas peneliti berkesimpulan bahwa jenis kelamin dapat berpengaruh terhadap peningkatan tekanan darah, dalam penelitian ini lebih di dominasi oleh perempuan, dikarenakan ketika wanita mencapai usia menopause produksi estrogen dalam tubuhnya mengalami penurunan. Estrogen berfungsi untuk melindungi wanita dari penyakit kardiovaskuler dengan meningkatkan kadar High Density Lipoprotein (HDL). Kandungan kolesterol HDL yang tinggi membantu pencegahan arteroklerosis. Jenis kelamin termasuk salah satu faktor yang berhubungan dengan terjadinya Hipertensi. Perempuan cenderung lebih berisiko terkena Hipertensi. Hal ini dikarenakan perempuan memiliki kolesterol yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki dan juga terdapat perbedaan dalam melakukan semua aktivitas dan gaya hidup sehari-hari yang sangat mempengaruhi kejadian Hipertensi. Jumlah lemak pada laki-laki 15-20% dari berat badan sedangkan perempuan 20-25% dari berat badan. Jadi peningkatan kadar lemak pada perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki, sehingga faktor terjadinya diabetes mellitus pada perempuan 3-7 kali lebih tinggi dibandingkan pada laki-laki yaitu 2-3 kali (Gunawan & Rahmawati, 2021)

Pendidikan

Responden berpendidikan SD sebanyak 6 responden (40.0%), pendidikan SMP sebanyak 7 responden (46.7%), dan pendidikan SMA sebanyak 2 responden (13.3%). Pendidikan terakhir yaitu SMA/SMK sebanyak 31 orang (56.4%), perguruan tinggi 12 orang (21.8%), SD 8 orang (14.5%), dan SMP 4 orang (7.3%). Semakin tinggi pendidikan seseorang maka makin luas wawasan sehingga makin mudah menerima informasi yang bermanfaat. Sehingga seseorang yang berpendidikan tinggi cenderung lebih mudah untuk menerima informasi dan pengetahuan tentang hipertensi(Azzahra & Sumrahadi, 2022) Penelitian lain oleh (Sinaga, 2022) dimana berdasarkan hasil pengumpulan data terhadap 100 responden Hipertensi di Poli Interna RSUP. H. Adam Pendidikan kurang mempengaruhi dalam mengenai Hipertensi dikarenakan adanya kurang peduli terhadap kesehatan dan masalah penyakit yang diderita oleh responden yang dimana rata-rata responden memiliki pendidikan SMA maka seharusnya semakin tinggi informasi yang dimilikinya. Penderita Hipertensi akan lebih rentan terkena diusia yang semakin tua dibanding dengan usia yang masih muda dikarenakan imunitas tubuh yang sudah semakin menurun dan aktivitas yang terbatas disamping usia tua menjadikan seseorang itu tidak lagi produktif dalam bekerja dan ini menjadi pemikiran yang mempengaruhi kondisi kesehatannya(Inayati & Aini, 2023).

Menurut (Kusumastiwi et al., 2019) didapatkan masingmasing sebesar 38% responden pendidikannya adalah lulusan SD dan SMP sederajat dan sebesar 24% responden adalah lulusan SMA sederajat. Hasil penelitian ini didapatkan responden terbanyak yang mengalami hipertensi adalah lulusan SD dan SMP sederajat hal ini dapat mempengaruhi kemampuan responden dalam menerima informasi terkait informasi kesehatan yang akan berpengaruh pada perilaku hidup sehatnya, responden dengan pendidikan SMA sederajat juga ditemukan menderita hipertensi hal ini dapat terjadi karena kurang terpaparnya dengan informasi terkait kesehatan atau walaupun sudah sering terpapar informasi kesehatan pengaruh lingkungan juga dapat mencetuskan terjadinya hipertensi seperti diet dirumah mengandung makanan yang memiliki kadar kolesterol tinggi ataupun asupan garam yang melebihi dari 2.4 gr/hari, maupun karena aktivitas fisik atau lifestyle yang kurang baik

Pekerjaan

Responden bekerja sebagai IRT sebanyak 8 responden (53.3%), sebagai petani sebanyak 3 responden (20.0%), sebagai honorer sebanyak 2 responden (13.3%), dan responden yang tidak bekerja sebanyak 2 responden (13.3%). Penelitian oleh (Maulidina, 2019) Hubungan pekerjaan dengan kejadian hipertensi (PTM) menunjukkan yang tidak bekerja (67,2%) lebih banyak mengalami hipertensi daripada responden yang bekerja (36,7%). Hasil Uji Chi-Square menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara pekerjaan dengan kejadian hipertensi (p value = 0,001). Hasil perhitungan Prevalensi Rasio (PR) menunjukkan responden yang tidak bekerja berpeluang 1,830 kali mengalami hipertensi daripada responden yang bekerja (95% CI 1,307 – 2,562)

Penelitian yang dilakukan oleh (Arania et al., 2021) dimana hasil penelitian yaitu terdapat hubungan bermakna antara status pekerjaan dengan penyakit hipertensi di RSUD Depok dengan diperoleh nilai p -value =0.000. Berdasarkan jenis pekerjaan dimana seseorang yang memiliki kegiatan atau pekerjaan sehari-hari yang tinggi dengan aktivitas fisik yang kurang, jadwal makan dan tidur tidak teratur menjadi faktor resiko dalam meningkatnya penyakit hipertensi. Kurang tidur seseorang dapat mengganggu keseimbangan hormon yang mengatur asupan makanan dan keseimbangan energi. Tidak sama halnya dengan seseorang bekerja sebagai petani ataupun buruh di lapangan dimana dalam melakukan aktivitas bekerja membutuhkan tenaga dan energi yang banyak sehingga dapat meningkatkan kecepatan pemulihan glukosa otot (seberapa banyak otot mengambil glukosa dari aliran darah) sehingga kelebihan energi dalam tubuh yang disimpan dalam bentuk lemak dalam tubuh yang mengakibatkan salah satu faktor risiko diabetes yaitu obesitas dapat ditekan(Berlianasisari & Fitriani, 2023).

Penelitian berbeda yaitu oleh (Deischa et al., 2016) dimana hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa proporsi responden yang bekerja selama ≥ 7 jam cenderung memiliki tekanan darah tidak normal sebesar 70.3% lebih besar dari pada responden yang bekerja selama ≤ 7 jam sebesar 1.6%. Berdasarkan hasil perhitungan uji statistik Chi-Square terdapat hubungan yang bermakna antara faktor jam kerja dengan tekanan darah pada pekerja malam usia dewasa muda di kota pontianak (p =0.000). Bekerja pada malam hari akan membalik pola tidur, yaitu bangun pada malam hari dan tidur pada siang hari. Pola tidur seperti ini sangat tidak dianjurkan karena akan merusak semua sistem tubuh dan membuat seseorang yang bekerja malam hari rentan terserang penyakit serta menurunnya daya tahan tubuh dan kesehatan. Ketika malam dimana seharusnya tubuh di istirahatkan, namun justru pekerja malam hari memforsir tubuh untuk melakukan aktifitas, sebaliknya pada siang hari ketika harus beraktifitas digunakan untuk tidur

Analisis Univariat

Analisis Univariat Tingkat Kecemasan dan Tekanan Darah Pre Intervensi

Pada analisis univariat pre-test ini menunjukkan bahwa responden dengan hipertensi memiliki tingkat ansietas yang berbeda yaitu ringan, sedang dan berat. Berdasarkan hasil penelitian tingkat kecemasan Pre Intervensi dari 15 responden menggunakan HRS-A didapatkan dari 4 kategori yang paling banyak mengalami kecemasan ringan dengan skor 14-20 sebanyak 4 responden (26.7%), mengalami kecemasan sedang dengan skor 21-27 sebanyak 7 responden (46.7%), dan mengalami kecemasan berat dengan skor 28-41 sebanyak 4 responden (26.7%). Sedangkan tekanan darah Hipertensi derajat 1 sebanyak 8 responden (53.3%), hipertensi derajat 2 sebanyak 6 responden (40.0%), dan hipertensi derajat 3 sebanyak 1 responden (6.7%). Berdasarkan hasil penelitian tentang penerapan prosedur hipnosis lima jari pada responden yang mengalami ansietas dan diperoleh hasil adanya perubahan skor ansietas antara sebelum dan sesudah dilakukan penerapan prosedur hipnosis lima jari. Pada tn A sebelum dilakukan prosedur hipnosis lima jari, tingkat ansietas yang

dialami klien yaitu dengan skor 18 yang masuk dalam kategori kecemasan ringan berdasarkan skala tingkat kecemasan dengan HRSA, dengan tekanan darah sebelumnya yaitu 140/90 mmHg yang masuk dalam kategori tekanan darah derajat 1 (ringan) (Inayati & Aini, 2023).

Penelitian ini sejalan dengan (Kati et al., 2018) menunjukkan kecemasan sedang banyak ditemukan pada pasien hipertensi dan hanya selisih 3 orang dengan kecemasan ringan. Pasien hanya fokus pada urusan yang akan dilakukan dengan segera termasuk mempersempit pandangan perceptual sehingga apa yang dilihat, didengar, dan dirasakan menjadi lebih sempit. Pasien akan fokus pada sumber kecemasan yang dihadapi mulai membuat perencanaan tetapi dia masih dapat melakukan hal lain jika menginginkan untuk melakukan hal lain tersebut. Hal ini berada di antara kecemasan ringan dan berat. Pasien sendiri, orang terdekat, dan tenaga medis harus mulai waspada pada tingkatan ini. Pada tahap ini gejala fisik juga mulai muncul, diberikan obat antidepressant, lakukan psikoterapi untuk mengurangi kecemasan pada pasien, pantau keadaan pasien, dan berikan terapi simptomatis jika diperlukan(Syukri, 2019).

Berdasarkan uraian diatas peneliti berasumsi bahwa hipertensi kronis dapat menyebabkan berbagai tingkat kecemasan pada pasien, dengan faktor-faktor seperti ketidakpastian tentang pengobatan jangka panjang, risiko komplikasi serius, dan dampak negatif pada kualitas hidup. Tingkat kecemasan bervariasi dari ringan hingga berat, dan memerlukan intervensi yang tepat, termasuk pengelolaan medis dan dukungan psikologis, untuk membantu pasien mengatasi kecemasan mereka dan meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Kombinasi terapi hipnosis lima jari merupakan pendekatan yang efektif dalam mengurangi tingkat ansietas, sementara kelompok kontrol yang tidak menerima intervensi tidak menunjukkan perubahan signifikan, menekankan kebutuhan akan terapi yang tepat untuk hasil yang optimal.

Analisis Univariat Tingkat Kecemasan dan Tekanan Darah Post Intervensi

Pada analisis univariat post-test ini menunjukkan bahwa responden dengan hipertensi memiliki tingkat ansietas yang berbeda. Berdasarkan hasil penelitian tingkat kecemasan Post Intervensi dari 15 responden menggunakan HRS-A didapatkan mempunyai penurunan kecemasan tidak ada kecemasan sebanyak 4 responden (26.7%), Kecemasan Ringan dengan skor 14-20 sebanyak 5 responden (33.3%), kecemasan sedang dengan skor 21-27 sebanyak 4 responden (26.7%), dan kecemasan berat dengan skor 28-41 sebanyak 2 responden (13.3%). Sedangkan tekanan darah normal tinggi sebanyak 6 responden (53.3%), hipertensi derajat 1 sebanyak 8 responden (40.0%), dan hipertensi derajat 2 sebanyak 1 responden (6.7%).

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Saswatiet al., dengan hasil ada efektivitas terapi hipnosis lima jari terhadap ansietas klien hipertensi di Puskesmas Rawasari Kota Jambi Tahun 2018 Jambi. Peneliti juga menyampaikan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan dan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan hipnosis 5 jari yang menunjukkan bahwa terapi tersebut dapat dilakukan seterusnya oleh klien hipertensi untuk menurunkan tingkat kecemasan. Menurut syukri tindakan keperawatan yang diberikan pada pasien yang mengalami kecemasan dapat dilakukan dengan cara teknik relaksasi nafas dalam, distraksi, hipnosis lima jari dan melakukan kegiatan spiritual. Salah satu terapi yang dapat menurunkan kecemasan adalah dengan pemberian terapi hipnosislama jari yang merupakan salah satu bentuk self hipnosis yang dapat menimbulkan efek relaksasi, sehingga akan mengurangi kecemasan, ketegangan dan stress dari pikiran seseorang dengan cara menyentuhkan pada jari-jari tangan sambil membayangkan hal-hal yang disukai (Norkhalifah & Mubin, 2022).

Terapi hipnosis lima jari juga mempengaruhi sistem limbik seseorang sehingga berpengaruh pada pengeluaran hormon-hormon yang dapat memacu timbulnya stress.

Hipnosis lima jari adalah suatu teknik distraksi pemikiran diri dengan menghipnosis diri sendiri. Hipnosis lima jari mampu menurunkan kecemasan seseorang dengan tujuan Mengurangi stress, mengurangi kecemasan. Hipnosis lima jari dilakukan selama 10 menit. Ciptakan lingkungan yang nyaman, bantu klien untuk mendapatkan posisi istirahat yg nyaman duduk atau berbaring, latih klien untuk menyentuh keempat jari dengan ibu jari tangan, minta klien untuk tarik nafas dalam sebanyak 2-3 kali, minta klien untuk menutup agar mata rileks, dengan diiringi music (jika klien mau), pandu klien untuk menghipnosis dirinya sendiri.

Analisis Bivariat

Tingkat Kecemasan dan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Intervensi

Berdasarkan hasil analisis penelitian menunjukkan rata-rata tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi hipnosis lima jari adalah (-0.733) dengan standar deviasi (0.458). analisis uji t test menunjukkan terdapat pengaruh efektifitas terapi hipnosis lima jari pada penurunan kecemasan sebelum dan sesudah diperoleh nilai *p value* = 0.001 (*p*<0,005). Sementara rata-rata tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan terapi hipnosis lima jari adalah (-0.867) dengan standar deviasi ((0.352). hasil menunjukkan terdapat pengaruh terapi hipnosis lima jari pada pasien hipertensi diperoleh nilai *p value* = 0.001 (*p*<0,005). Didapatkan dalam penelitian ini setiap pasien memiliki penurunan kecemasan dan penurunan tekanan darah sesudah diberikan terapi hipnosis lima jari. Hal ini merupakan salah satu self hipnosis yang dapat menimbulkan efek relaksasi yang tinggi, sehingga akan mengurangi ketegangan dan stres dari pikiran pasien itu sendiri. Terapi hipnosis ini juga berpengaruh respon pada pasien yang diberikan relaksasi ini akan menghubungkan dengan sistem parasimpatik yang mendobrak masuk dan menghasilkan sensasi ketenangan dan detak jantung akan menjadi lambat, sehingga tubuh dan pikiran menjadi tenang.

Hal ini sejalan dengan penilitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Hastuti & Arumsari, 2018) yang mengatakan bahwa mekanisme hipnosis lima jari terhadap kecemasan merupakan salah satu self hipnosis yang dapat menimbulkan efek relaksasi yang tinggi, sehingga akan mengurangi ketegangan dan stres dari pikiran seseorang. Hipnosis lima jari mempengaruhi system limbic seseorang sehingga berpengaruh pada pengeluaran hormone-hormon yang dapat memacu timbulnya stres, menurunkan ketegangan otot, membantu memusatkan pikiran. Respon yang diberikan pada relaksasi ini akan menghubungkan dengan sistem parasimpatik yang mendobrak masuk dan menghasilkan sensasi ketenangan dan detak jantung akan menjadi lambat, sehingga tubuh dan pikiran menjadi tenang. Kegiatan melakukan terapi hipnosis lima jari harus dilakukan secara teratur minimal 10 menit dalam satu hari untuk mendapatkan ketenangan dan mengatasi kecemasan, butkinya responden pada kelompok hipnosis lima jari setiap hari mengalami penurunan skor stres yang signifikan, hal ini dapat dilihat pada perubahan proporsi skor cemas pada pre test dan post test. Dependent (Paired sample Test) didapatkan nilai *p value* = 0,000 yang berarti nilai *p value* <0,05.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Maros & Juniar, 2021)dengan judul efektivitas terapi hipnotis lima jari dalam menurunkan tingkat ansietas pasien hipertensi dengan hasil Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat ansietas dengan *p-value* α 0,019. Selain itu setelah dilakukan pretest dan posttest klien terlihat lebih rileks dan tidak terlihat tegang. Berdasarkan jurnal dan penelitian yang sudah dilakukan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan dan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan hipnosis 5 jari yang menunjukkan bahwa terapi tersebut dapat dilakukan seterusnya oleh klien hipertensi untuk menurunkan tingkat kecemasan.

Berdasarkan hasil penelitian di atas, terdapat 15 responden dan yang paling banyak penderita hipertensi maupun ansietas yaitu perempuan dibandingkan dengan laki-laki. Hal ini sesuai dengan penelitian oleh Banon (2014) yang menyatakan berdasarkan jenis kelamin diketahui bahwa perempuan lebih mudah mengalami ansietas dibandingkan laki-

laki. Demikian juga penelitian yang dilakukan Wiguna (2011) yang menyatakan bahwa perempuan lebih sering mengalami gangguan emosional yaitu ansietas. Penelitian ini sejalan pula dengan hasil Riskesdas (2007) yang menyatakan bahwa kelompok yang rentan mengalami gangguan emosional adalah perempuan. Kondisi ini dimungkinkan karena perempuan lebih bertanggungjawab pada peran sosialnya dalam kehidupan sehari-hari dimana ia berperan sebagai seorang istri dan sebagai seorang ibu dalam mengasuh anak-anaknya

KESIMPULAN

Hasil penelitian berdasarkan uji paired sampel t test ditemukan bahwa rata-rata tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi hipnosis lima jari adalah (-0.733) dengan standar deviasi (0.458). analisis uji t test menunjukkan terdapat pengaruh efektifitas terapi hipnosis lima jari pada penurunan kecemasan sebelum dan sesudah diperoleh nilai *p value* = 0.001 (*p*<0,005). Sementara rata-rata tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan terapi hipnosis lima jari adalah (-0.867) dengan standar deviasi ((0.352). hasil menunjukkan terdapat pengaruh terapi hipnosis lima jari pada pasien hipertensi diperoleh nilai *p value* = 0.001 (*p*<0,005). Maka, disimpulkan ada pengaruh efektifitas terapi hipnosis lima jari pada penurunan kecemasan pasien hipertensi di RSUD Toto Kabilia Kabupaten Bone Bolango

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih kepada semua pihak yang telah mendukung penelitian ini, terutama kepada responden, pihak RSUD Toto Kabilia Bone Bolango atas izin dan fasilitas yang diberikan selama penelitian serta tim stase keperawatan gawat darurat dan kritis terhadap terselesaikannya penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Arania, R., Triwahyuni, T., Prasetya, T., & Cahyani, S. D. (2021). Hubungan Antara Pekerjaan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Diabetes Mellitus Di Klinik Mardi Waluyo Kabupaten Lampung Tengah. *Jurnal Medika Malahayati*, 5(3), 163–169. <https://doi.org/10.33024/jmm.v5i3.4110>
- Azzahra, E. F., & Sumrahadi. (2022). Gambaran Karakteristik Penderita Hipertensi Dan Kepatuhan Minum Obat Di Rt.003 Jl Legoso Ciputat Timur. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keris Husada*, 6(2), 90–103.
- Berlianasisari, R., & Fitriani, N. (2023). Efektivitas Terapi Hipnotos Lima Jari Untuk Menurunkan Tingkat Ansietas Pasien Hipertensi. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 14(Khusus), 131–134.
- Deischa, N., Saleh, I., & Rochmawati. (2016). Hubungan Faktor Pekerjaan Dengan Tekanan Darah Pada Pekerja Malam Usia Dewasa Muda (Studi Pada Pedagang Warung Tenda di Kota Pontianak) Tahun 2016. *Fakultas Ilmu Kesehatan : Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 34. <http://repository.unmuhpnk.ac.id/167/1/Journal Deischa Njp.pdf>
- Gunawan, S., & Rahmawati, R. (2021). Hubungan Usia, Jenis Kelamin dan Hipertensi dengan Kejadian Diabetes Mellitus Tipe 2 di Puskesmas Tugu Kecamatan Cimanggis Kota Depok Tahun 2019. *ARKESMAS (Arsip Kesehatan Masyarakat)*, 6(1), 15–22. <https://doi.org/10.22236/arkesmas.v6i1.5829>
- Inayati, B., & Aini, D. N. (2023). Penerapan Terapi Hipnosis Lima Jari Dalam Mengatasi Kecemasan Pada Pasien Hipertensi Di Desa Tratemulyo Weleri Kendal. *3rd Widya Husada Semarang Nursing Conference*, 3(1), 1–5.

- Kati, R. K., Opod, H., & Pali, C. (2018). Gambaran Emosi dan Tingkat Kecemasan pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Bahu. *Jurnal E-Biomedik*, 6(1). <https://doi.org/10.35790/ebm.6.1.2018.18679>
- Kusumastiwi, T., Suryani, L., & P, D. A. (2019). Meningkatkan Kesehatan Mental Penderita Diabetes Melitus di Komunitas dengan Kegiatan Kelompok Swabantu (Self Help Group). *Jurnal Surya Masyarakat*, 1(2), 92. <https://doi.org/10.26714/jsm.1.2.2019.92-98>
- Maros, H., & Juniar, S. (2021). Asuhan Keperawatan Jiwa Pada Ny.N Dengan Masalah Ansietas Di Desa Batu Rt 03 Rw 01 Karang Tengah Demak', Asuhan Keperawatan Jiwa Pada Ny.N Dengan Masalah Ansietas Di Desa Batu Rt 03 Rw 01 Karang Tengah Demak. *Asuhan Keperawatan Jiwa Pada Ny.N Dengan Masalah Ansietas Di Desa Batu Rt 03 Rw 01 Karang Tengah Demak*, 1–23.
- Maulidina, F. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Jati Luhur Bekasi Tahun 2018. *ARKESMAS (Arsip Kesehatan Masyarakat)*, 4(1), 149–155. <https://doi.org/10.22236/arkesmas.v4i1.3141>
- Naba, O. S., Adu, A. A., & Tedju Hinga, I. A. (2021). Gambaran Karakteristik Pasien Diabetes Melitus di Wilayah Kerja Puskesmas Sikumana Kota Kupang. *Media Kesehatan Masyarakat*, 3(2), 186–194. <https://doi.org/10.35508/mkm.v3i2.3468>
- Norkhalifah, Y., & Mubin, M. F. (2022). Pengaruh Hipnotis Lima Jari terhadap Kecemasan pada Penderita Hipertensi. *Ners Muda*, 3(3). <https://doi.org/10.26714/nm.v3i3.10390>
- Pakaya, W. (2021). *Pengaruh terhadap pencegahan komplikasi hipertensi di wilayah kerja puskesmas tilango. II*, 1–15.
- Pratama, I. B. A. (2020). Analisis Faktor yang Mempengaruhi Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungmundu. *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana UNNES*, 3(1), 408–413.
- Sinaga, M. (2022). Gambaran Karakteristik Pasien Diabetes Melitus Di Rumah Sakit RSUP Haji Adam Malik Medan Tahun 2020. *Jurnal Ilmiah Multi Disiplin Indonesia*, 2(2), 681–688.
- 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>
- Ulfia, N. (2024). *Original Article Lifestyle description of hypertensive patients in the Pamolokan health centre of Sumenep City district of Sumenep Regency in 2023 Gambaran gaya hidup penderita hipertensi di puskesmas Pamolokan Kecamatan Kota Sumenep Kabupaten Sumenep tah. 43–50*.
- Winurini, S. (2023). Penanganan Kesehatan Mental di Indonesia. *Kementerian Kesehatan RI*, 15(20), 2014–2017.
- Yunus, M. (2021). *bentuk-bentuk perilaku pada pasien hipertensi*. 9860(September), 8–13.