



## EDUKASI TERAPI HIPNOTIS LIMA JARI BERBASIS DIGITAL TERHADAP KECEMASAN PASIEN HIPERTENSI: LITERATUR REVIEW

Hana Kamiliya Khairunnisa<sup>1</sup>, Dwi Retno Sulistyaningsih<sup>2</sup>, MG Eny Mulyatsih<sup>3</sup>, Suyanto<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Mahasiswa Pascasarjana Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung

<sup>2,3,4</sup>Dosen Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang

hanakamiliya.HK@gmail.com

### Abstrak

**Latar Belakang:** Hipertensi sering disertai kecemasan, dan hipnotis lima jari merupakan teknik relaksasi non-farmakologis yang berpotensi menurunkannya. Perkembangan teknologi memungkinkan edukasi hipnotis lima jari diberikan secara digital, namun bukti efektivitasnya pada pasien hipertensi masih terbatas. **Tujuan:** Literature review ini bertujuan mengevaluasi efektivitas edukasi terapi hipnotis lima jari berbasis digital terhadap tingkat kecemasan pada pasien hipertensi. **Metode:** Pencarian sistematis dilakukan pada PubMed, ScienceDirect, Google Scholar, SpringerLink, dan DOAJ (2020–2025). Strategi pencarian mengikuti kerangka PICO dan pedoman PRISMA 2020. Kriteria inklusi mencakup artikel penelitian asli dengan desain quasi-eksperimen, populasi dewasa/pasien hipertensi, intervensi edukasi hipnotis berbasis digital atau sejenis, serta kecemasan sebagai outcome. Dari 2.184 artikel teridentifikasi, 612 duplikasi dihapus. Setelah penyaringan dan penelaahan, 13 artikel dinilai kelayakannya, dan 10 artikel dimasukkan. Kualitas studi dinilai menggunakan Joanna Briggs Institute (JBI) Critical Appraisal Tools. **Hasil:** Seluruh 10 studi quasi-eksperimen melaporkan penurunan kecemasan setelah intervensi edukasi digital hipnotis lima jari. Sebagian besar studi menunjukkan penurunan yang bermakna secara statistik ( $p < 0,05$ ), dengan media intervensi berupa video digital, modul daring, atau aplikasi elektronik. **Kesimpulan:** Edukasi terapi hipnotis lima jari berbasis digital merupakan intervensi non-farmakologis yang menjanjikan untuk menurunkan kecemasan pada pasien hipertensi, dengan keunggulan kemudahan akses, fleksibilitas, dan potensi praktik mandiri.

**Kata Kunci:** Hipnosis Lima Jari, Terapi Hipnotis, Pendidikan Digital, Kecemasan, Hipertensi.

### Abstract

**Background:** Hypertension is frequently accompanied by anxiety, and the five-finger hypnotic technique is a non-pharmacological relaxation approach that may help reduce anxiety. Digital delivery makes this intervention more accessible; however, evidence of its effectiveness among hypertensive patients remains limited. **Purpose:** This literature review evaluates the effectiveness of digital-based five-finger hypnotic therapy education in reducing anxiety among patients with hypertension. **Methods:** A systematic search was conducted in PubMed, ScienceDirect, Google Scholar, SpringerLink, and DOAJ for studies published between 2020 and 2025, following the PICO framework and PRISMA 2020 guidelines. Inclusion criteria were original quasi-experimental studies involving adults or hypertensive patients, digital-based hypnotic education or comparable interventions, and anxiety outcomes. Of the 2,184 records identified, 612 duplicates were removed. After screening and eligibility assessment, 13 studies were evaluated and 10 were included. Methodological quality was appraised using the Joanna Briggs Institute Critical Appraisal Tools. **Results:** All 10 quasi-experimental studies reported reductions in anxiety following digital five-finger hypnosis education, with most demonstrating statistically significant effects ( $p < 0.05$ ). Interventions were delivered through digital videos, online modules, or similar electronic platforms. **Conclusion:** Digital-based five-finger hypnotic therapy education is a promising non-pharmacological strategy for reducing anxiety among patients with hypertension, offering advantages in accessibility, flexibility, and self-directed practice.

**Keywords:** Five finger hypnosis, digital education, anxiety, hypertension, quasi-experimental..

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2026

\* Corresponding author :

Address : Jl. Untung Suropati Gang 2 RT08/RW02 Plendungan, Kuripan, Purwodadi, Grobogan, Jawa Tengah

Email : hanakamiliya.HK@gmail.com

Phone : 081327416513

## PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan global dengan beban yang terus meningkat. *World Health Organization* (WHO, 2023) melaporkan bahwa lebih dari 1,28 miliar orang dewasa di seluruh dunia mengalami hipertensi, dan sekitar 46% di antaranya tidak mengetahui kondisinya. Di Indonesia, Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2023) mencatat prevalensi hipertensi sebesar 34,1%, menjadikannya salah satu penyakit tidak menular dengan angka kejadian tertinggi. Selain berdampak pada sistem kardiovaskular, hipertensi juga berhubungan dengan gangguan psikologis, terutama kecemasan, yang dapat memicu aktivasi sistem saraf simpatis dan peningkatan tekanan darah berkelanjutan (Putri et al., 2024).

Berbagai studi menunjukkan hubungan timbal balik antara hipertensi dan kecemasan. Pasien hipertensi dengan kecemasan cenderung memiliki kontrol tekanan darah yang lebih buruk serta kepatuhan pengobatan yang rendah. Oleh karena itu, intervensi non-farmakologis menjadi strategi penting untuk menurunkan kecemasan dan membantu stabilisasi tekanan darah (Riyana & Rahmat, 2023). Salah satu pendekatan yang semakin banyak digunakan adalah terapi hipnotis lima jari, yaitu teknik hipnoterapi sederhana yang mengaitkan sugesti positif pada setiap jari untuk memicu rasa tenang, menurunkan kecemasan, dan meningkatkan kontrol diri. Sejumlah penelitian melaporkan efektivitas teknik ini pada pasien dengan penyakit kronis seperti diabetes, kanker, dan gangguan kardiovaskular (Damansyah et al., 2025).

Sejalan dengan perkembangan teknologi, edukasi kesehatan berbasis digital menjadi cara yang relevan untuk meningkatkan pengetahuan dan kemandirian pasien. Digital health education terbukti memperluas akses informasi, memudahkan pemantauan, dan mendukung praktik relaksasi secara mandiri (Azizah et al., 2023). Penyampaian edukasi terapi hipnotis lima jari melalui video, aplikasi, atau platform daring memungkinkan intervensi dilakukan secara berulang dan fleksibel, sehingga berpotensi memperkuat dampaknya terhadap penurunan kecemasan (Victoria et al., 2025).

Meskipun penelitian terkait hipnotis lima jari dan intervensi digital telah berkembang, belum ada tinjauan yang secara khusus memfokuskan pada edukasi hipnotis lima jari berbasis digital pada pasien hipertensi. Bukti yang ada masih tersebar dalam studi primer dengan fokus intervensi dan populasi yang beragam, sehingga diperlukan sintesis ilmiah yang lebih terstruktur. Oleh karena itu, literature review ini bertujuan meninjau bukti efektivitas edukasi terapi hipnotis lima jari berbasis digital terhadap tingkat kecemasan pasien hipertensi.

## METODE

Penelitian ini merupakan systematic literature review dengan prosedur penelusuran dan seleksi artikel yang sistematis, berfokus pada studi dengan desain *quasi-eksperimen*. Strategi penelusuran dilakukan pada basis data bereputasi untuk mengidentifikasi bukti mengenai efektivitas edukasi terapi hipnotis lima jari berbasis digital terhadap tingkat kecemasan pada pasien hipertensi.

Pencarian literatur dilakukan pada PubMed, ScienceDirect, SpringerLink, DOAJ, dan Google Scholar. Kombinasi kata kunci disusun menggunakan Boolean operator (AND, OR) dan tanda kutip ganda, meliputi: “five finger hypnosis”, “hypnotic therapy”, “digital education”, “anxiety”, dan “hypertension” serta padanan bahasa Indonesianya. Rentang publikasi dibatasi tahun 2020–2025, artikel berbahasa Indonesia atau Inggris, hanya original *research* dengan desain *quasi-eksperimen*, dan melibatkan populasi dewasa/ pasien hipertensi yang memperoleh edukasi terapi hipnotis lima jari berbasis digital.

Secara keseluruhan, 2.184 artikel teridentifikasi: 312 (PubMed), 428 (ScienceDirect), 255 (SpringerLink), 121 (DOAJ), dan 1.068 (Google Scholar). Setelah penghapusan duplikasi ( $n = 612$ ), tersisa 1.572 artikel untuk skrining judul dan abstrak. Tahap ini menilai kesesuaian intervensi (edukasi digital berbasis hipnoterapi), outcome kecemasan, dan desain *quasi-eksperimen*; sebanyak 171 artikel dinyatakan relevan untuk penelaahan full-text. Pada tahap kelayakan, penerapan kriteria inklusi–eksklusi mengeliminasi 158 artikel (tidak sesuai intervensi, tanpa media digital, bukan *quasi-eksperimen*, tidak mengukur kecemasan, atau teks tidak tersedia), sehingga 13 artikel layak untuk penilaian metodologis. Setelah appraisal kualitas, 10 artikel dimasukkan ke dalam sintesis akhir.

Kriteria inklusi meliputi: (1) penelitian kuantitatif *quasi-eksperimen*; (2) intervensi berupa edukasi terapi hipnotis lima jari berbasis digital (video, aplikasi, modul daring); (3) outcome utama tingkat kecemasan yang diukur dengan instrumen valid; (4) populasi dewasa/pasien hipertensi; (5) artikel *full-text* dalam jurnal *peer-review*. Kriteria eksklusi mencakup studi simulasi/hewan, intervensi tanpa unsur edukasi digital, bukan hipnotis lima jari/hipnoterapi, tidak melaporkan kecemasan, atau tidak tersedia teks lengkap.

Penilaian kualitas metodologis dilakukan menggunakan *Joanna Briggs Institute* (JBI) *Critical Appraisal Tools* untuk studi *quasi-eksperimen*. Item yang dievaluasi mencakup kejelasan intervensi, kesetaraan kelompok pada baseline, kejelasan pengukuran outcome, validitas dan reliabilitas instrumen, kontrol terhadap faktor perancu, kelengkapan *follow-up*, dan ketepatan

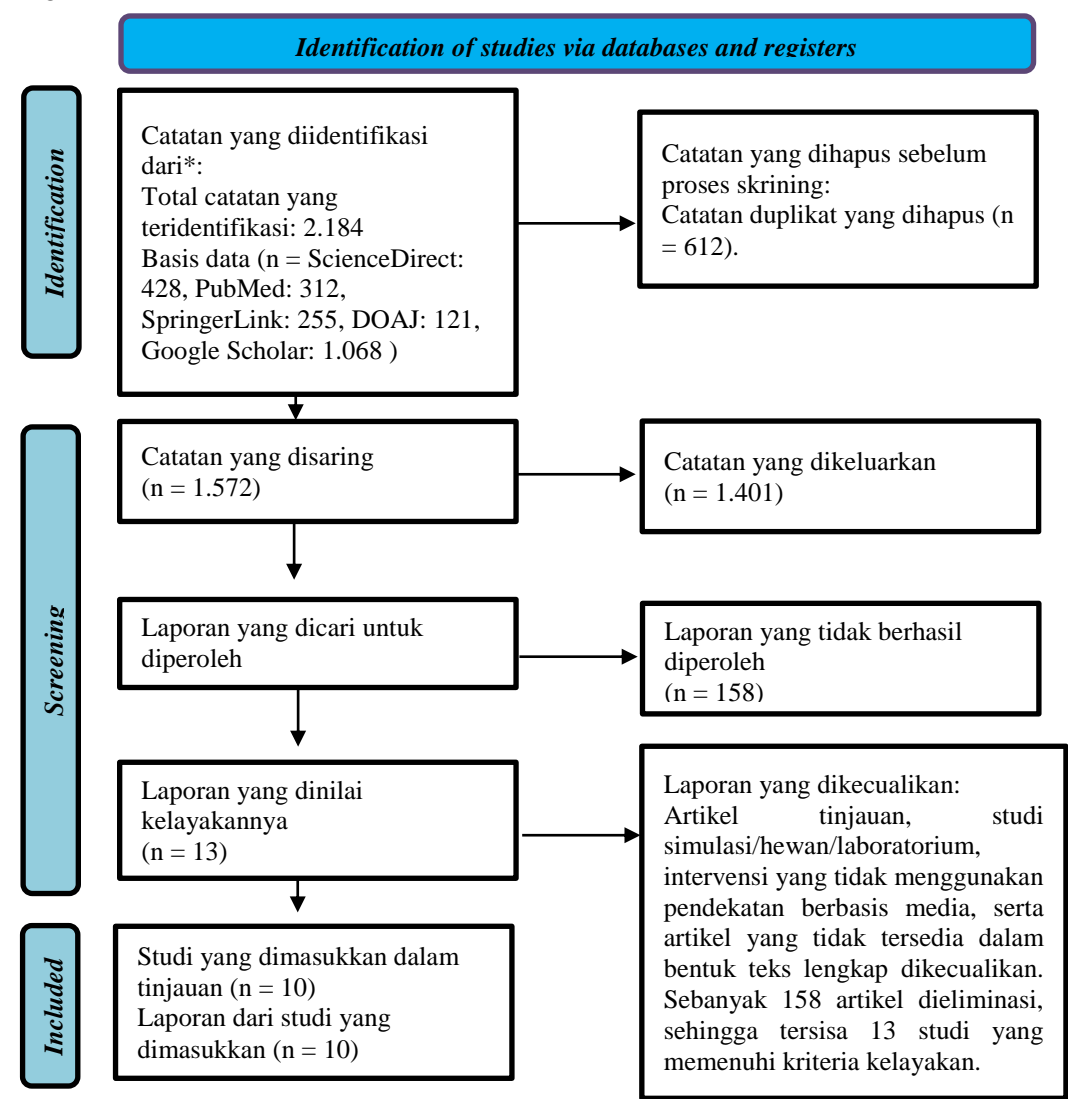
analisis statistik. Artikel dengan nilai *appraisal*  $\geq$  75% dinyatakan memenuhi kualitas metodologis. Dua penilai melakukan proses skrining dan appraisal secara *independen*; perbedaan diselesaikan melalui diskusi. (Tidak dilakukan uji *inter-rater* formal, dan hal ini dicatat sebagai keterbatasan penelitian.)

Artikel yang lolos dianalisis secara tematik dan disintesis naratif untuk menggambarkan efektivitas edukasi terapi hipnotis lima jari berbasis digital dalam menurunkan kecemasan pada pasien hipertensi, dengan memperhatikan variasi desain, bentuk media, dan hasil pengukuran..

Tabel 1. PICO

Komponen	Uraian
<b>P (Population)</b>	Pasien hipertensi/dewasa dengan kecemasan.
<b>I (Intervention)</b>	Edukasi terapi hipnotis lima jari berbasis digital (video/aplikasi/modul daring).
<b>C (Comparison)</b>	Edukasi standar, intervensi relaksasi lain, atau tanpa intervensi.
<b>O (Outcome)</b>	Penurunan tingkat kecemasan (HARS, DASS-21, GAD-7, atau sejenis).

Diagram PRISMA



PRISMA Flowchart 2020

## MATRIX JURNAL DAN ANALISIS

Proses pencarian dan seleksi artikel dilakukan secara sistematis mengikuti pedoman PRISMA 2020. Pada tahap identifikasi, penelusuran literatur pada lima basis data yaitu PubMed, ScienceDirect, Google Scholar, SpringerLink, dan DOAJ menghasilkan total 2.184 artikel. Rinciannya, 312 artikel diperoleh dari PubMed, 428 artikel dari ScienceDirect, 1.068 artikel dari Google Scholar, 255 artikel dari SpringerLink, dan 121 artikel dari DOAJ. Seluruh artikel kemudian diperiksa untuk menghilangkan duplikasi.

Tahap skrining dilakukan dengan menghapus 612 artikel duplikasi, sehingga tersisa 1.572 artikel unik untuk ditelaah lebih lanjut melalui penyaringan judul dan abstrak. Proses penyaringan ini difokuskan pada artikel yang membahas intervensi edukasi atau terapi berbasis digital yang terkait hipnotis lima jari atau hipnoterapi, mengukur tingkat kecemasan sebagai outcome utama, dan melibatkan populasi dewasa, khususnya pasien hipertensi. Dari tahap ini, sebanyak 171 artikel dinyatakan relevan dan layak untuk ditelaah lebih lanjut pada tahap full-text.

Pada tahap eligibility, dilakukan telaah menyeluruh terhadap 171 artikel menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Kriteria inklusi mencakup penelitian kuantitatif dengan desain quasi-eksperimen, intervensi edukasi atau terapi hipnotis berbasis digital, pengukuran tingkat kecemasan, populasi pasien hipertensi, artikel original, dan diterbitkan antara tahun 2020–2025. Kriteria eksklusi mencakup artikel review, penelitian laboratorium atau hewan, intervensi non-digital, intervensi yang bukan hipnotis lima jari/hipnoterapi, atau tidak mengukur kecemasan sebagai outcome. Berdasarkan evaluasi tersebut, sebanyak 158 artikel dieliminasi karena tidak memenuhi persyaratan metodologis atau tidak sesuai intervensi.

Pada tahap terakhir, yaitu inklusi, sebanyak 13 artikel dan 10 artikel yang memenuhi seluruh kriteria dimasukkan ke dalam analisis literatur review. Artikel-artikel terpilih ini menunjukkan bahwa intervensi edukasi terapi hipnotis lima jari berbasis

digital secara konsisten mampu menurunkan tingkat kecemasan pasien, khususnya pada pasien hipertensi, dengan efek yang signifikan dan dapat diterapkan secara mandiri melalui media digital. Hasil ini menjadi dasar bagi sintesis literatur untuk menilai efektivitas, mekanisme kerja, dan implikasi intervensi hipnotis lima jari berbasis digital dalam praktik keperawatan dan manajemen kecemasan pasien hipertensi.

Tabel 2. Hasil Pencarian Jurnal

No	Judul	Peneliti (Tahun)	Negara	Tujuan	Metode	Sampel	Hasil	Kesenjangan
1	<i>Application of the Hipnotis lima jari Relaxation Technique in Nursing Care for Hypertensive Patients</i>	Arlies Zenitha Victoria et al. (2025)	Indonesia	Menilai efek hipnotis lima jari pada kecemasan lansia hipertensi	Kuasi-eksperimental one-group pretest-posttest (non-randomized).	5	Menurunkan skor kecemasan secara signifikan post-intervensi ( $p < 0.05$ ).	Sangat relevan ( <i>five-finger</i> pada pasien HTN) tetapi desain one-group, bukan digital.
2	Pengaruh Pemberian Hipnotis Lima Jari Terhadap Ansietas Pada Lansia Hipertensi di Wisma Assisi Kota Sukabumi	Sinta Sintiawati et al. (2024)	Indonesia	Menilai efek hipnosis lima jari pada tingkat kecemasan pada individu lanjut usia hipertensi.	studi kuasi-eksperimental dengan desain one-group pretest–posttest	23	hipnosis lima jari memiliki efek signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan pada lansia hipertensi. Hasil uji t berpasangan menunjukkan nilai $p = 0,000$	Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, termasuk ukuran sampel kecil dan tidak adanya kelompok kontrol, sehingga membatasi generalisasi dan perbandingan efektivitas hipnosis lima jari dengan teknik lain. Studi juga tidak menilai efek jangka panjang, tidak menganalisis faktor demografis, dan tidak mengeksplorasi mekanisme fisiologis yang mendasari penurunan kecemasan, sehingga pemahaman terapeutik tetap terbatas..
3	Pengaruh Hipnotis Lima Jari terhadap Kecemasan pada Penderita Hipertensi	Norkhalifah & Mubin (2022)	Indonesia	Menentukan efektivitas terapi hipnosis lima jari dalam mengurangi tingkat kecemasan pada pasien dengan hipertensi.	metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus	3	Studi ini menunjukkan perubahan tingkat kecemasan pada tiga pasien hipertensi sebelum dan sesudah penerapan terapi hipnosis lima jari	Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, termasuk tidak dieksplorasinya efek jangka panjang hipnosis lima jari dan tidak adanya perbandingan dengan terapi lain, sehingga efektivitas relatifnya belum jelas. Ukuran sampel yang sangat kecil (tiga pasien) membatasi generalisasi temuan. Mekanisme fisiologis dan psikologis penurunan kecemasan tidak dianalisis, dan potensi variasi efektivitas



4	Latihan Hipnosis Lima Jari untuk Mengurangi Kecemasan Pada Penderita Hipertensi	Kirana et al. (2024)	Indonesia	berfokus pada efektivitas hipnosis lima jari dalam mengurangi tingkat kecemasan di antara pasien hipertensi	Kuasi-eksperiment	14	melaporkan penurunan kecemasan yang signifikan, dengan 70% peserta awalnya mengalami kecemasan sedang, berkurang hingga 65% mengalami kecemasan ringan pasca intervensi.	berdasarkan faktor demografis juga tidak dibahas, meninggalkan celah penting dalam pemahaman hasil intervensi.
5	Edukasi Relaksasi Nafas Dalam dan Hipnotis 5 Jari Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Lansia Hipertensi	Devita et al. (2025)	Indonesia	Menilai efektivitas teknik hipnosis lima jari dalam mengurangi kecemasan di antara pasien hipertensi lanjut usia	Kuasi-eksperiment	10	Relaksasi napas dalam dan hipnosis lima jari efektif menurunkan kecemasan pada lansia hipertensi.	Penelitian ini belum menilai efek jangka panjang, belum membandingkan hipnosis lima jari dengan terapi lain, dan belum menjelaskan mekanisme kerjanya. Variasi respons berdasarkan karakteristik individu juga tidak dibahas, serta integrasinya ke dalam protokol klinis hipertensi masih belum dieksplorasi..
6	<i>Hipnotis lima jari Lowers Anxiety in Elderly Hypertensive Patients</i>	Indra Ruswadi et al. (2024)	Indonesia	membahas efek pendidikan dari terapi hipnotik lima jari berbasis digital pada tingkat kecemasan pasien hipertensi.	Kuasi-eksperimental pre/post (one-group)	32	Sebelum terapi (87,5%) mengalami kecemasan berat. Setelah intervensi, mayoritas (62,5%) beralih ke kecemasan ringan. Uji t sampel berpasangan menunjukkan nilai $p = 0,000$	tidak menilai efek jangka panjang intervensi, tidak melakukan perbandingan dengan teknik non-farmakologis lain, serta tidak membahas hambatan yang mungkin dialami lansia dalam mempraktikkan teknik tersebut
7	Upaya Penurunan Ansietas Melalui Penyuluhan Terapi Relaksasi Hipnotis Lima Jari Pada Anggota Aisyiyah Cabang Rawalo Yang Mengalami	Annisa et al. (2022)	Indonesia	memberikan pelatihan hipnosis lima jari kepada pasien hipertensi untuk mengurangi tingkat kecemasan	Kuasi-eksperimental one-group pre/post	28	Penerapan terapi hipnosis lima jari secara signifikan mengurangi tingkat kecemasan pada pasien hipertensi	Studi ini belum menilai efek jangka panjang dan tidak membandingkan hipnosis lima jari dengan teknik relaksasi lain, sehingga efektivitas relatifnya belum jelas. Ukuran sampel yang kecil membatasi generalisasi, mekanisme kerja hipnosis tidak dijelaskan, dan hambatan penerapannya dalam praktik klinis juga belum dibahas. tidak secara khusus membahas metode berbasis digital untuk memberikan terapi..

8	Hipertensi Efektivitas hipnoterapi lima jari pada penurunan masalah kecemasan responden hipertensi	Saputra et al. (2024)	Indonesia	Mengukur efek hipnotis lima jari pada kecemasan PASIEN HIPERTENSI	Kuasi-eksperimental / pre/post	35	Perbaikan kecemasan setelah intervensi dilaporkan.	Penelitian ini tidak mengeksplorasi efek jangka panjang dari terapi hipnosis lima jari pada tingkat kecemasan pada pasien hipertensi,
9	<i>Effect of Five Finger Hypnosis Anxiety Hypertension Clients at Puskesmas Neglasari, Tangerang City</i>	Dalami et al. (2023)	Indonesia	Tujuan utamanya adalah untuk mengetahui pengaruh hipnosis lima jari terhadap kecemasan pada klien hipertensi	Kuasi-eksperimental pre/post	34	Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipnosis lima jari memiliki efek dominan dalam mengurangi kecemasan dibandingkan dengan kelompok kontrol.	kurangnya penyelidikan tentang mekanisme spesifik di mana hipnosis lima jari mengurangi kecemasan, yang penting untuk memahami potensi terapeutiknya
10	<i>Effect of hypnosis on anxiety and blood pressure of pregnant women with preeclampsia: A double-blind controlled clinical trial study</i>	Seitz et al. (2024)	Iran	Menilai efek hypnosis pada kecemasan & tekanan darah (preeclampsia)	Kuasi-eksperimental pre/post atau kontrol non-acak (tergantung bagian metode)	35	Hypnosis menurunkan kecemasan + perbaikan parameter tekanan darah.	Hipnosis memang masuk akal secara fisiologis karena bisa menurunkan kecemasan dan tekanan darah melalui aktivasi parasimpatis, tetapi teknik ini tidak ditujukan untuk kondisi hipertensi kronis dan juga bukan bentuk intervensi digital.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil sintesis dari 10 jurnal menunjukkan bahwa terapi hipnotis lima jari secara konsisten efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi. Dari 10 studi, sebagian besar menggunakan desain one-group pretest–posttest tanpa kelompok kontrol. Contohnya, penelitian oleh Victoria et al. (2025) dan Sinta Sintiawati et al. (2024) menunjukkan penurunan kecemasan yang signifikan ( $p = 0,000$ ), Kirana et al. (2024) melaporkan peralihan dari kecemasan sedang ke ringan. Sementara itu, Dalami et al. (2023), yang menggunakan desain dengan kelompok kontrol, menunjukkan bahwa penurunan kecemasan pada kelompok intervensi lebih signifikan dibandingkan kelompok kontrol.

## Pembahasan

Temuan ini menunjukkan bahwa hipnotis lima jari berpotensi menjadi intervensi non-farmakologis yang sederhana, mudah dipelajari, dan dapat diterapkan secara mandiri untuk membantu menurunkan kecemasan pada pasien hipertensi (Victoria et al., 2025; Sintiawati et al., 2024).

Konsistensi penurunan kecemasan pada berbagai desain penelitian memperkuat dugaan manfaat klinisnya sebagai terapi pendamping pengobatan rutin (Dalami et al., 2023).

Munculnya pendekatan berbasis edukasi digital menunjukkan peluang untuk memperluas akses intervensi, meskipun bukti yang tersedia masih sangat terbatas dan belum menjelaskan secara rinci bentuk, frekuensi, maupun kepatuhan penggunaan media (Ruswadi et al., 2024).

Integrasi teknologi berpotensi mendukung praktik mandiri pasien serta memfasilitasi monitoring jarak jauh (Ruswadi et al., 2024).

Namun, keterbatasan metodologis tetap dominan. Mayoritas penelitian menggunakan desain pre–post tanpa kontrol, sehingga hubungan kausal antara intervensi dan penurunan kecemasan belum dapat dipastikan secara kuat hipertensi (Victoria et al., 2025; Sintiawati et al., 2024).

Ukuran sampel yang relatif kecil pada sebagian besar studi membatasi generalisasi hasil (Kirana et al., 2024).

Evaluasi jangka panjang hampir tidak dilakukan, sehingga keberlanjutan efek intervensi belum diketahui dengan baik (Devita et al., 2025; Dalami et al., 2023).

Selain itu, sebagian besar studi tidak menjelaskan mekanisme psikologis maupun fisiologis yang mungkin menjelaskan penurunan kecemasan, sehingga aspek terapeutik belum sepenuhnya dipahami (Norkhalifah & Mubin, 2022).

Bukti mengenai penerapan pada kelompok usia produktif masih terbatas karena dominasi sampel

lansia (Victoria et al., 2025; Kirana et al., 2024). Studi non-hipertensi, seperti pada preeklamsia, memperluas pemahaman mekanisme hipnosis, tetapi kurang langsung relevan untuk hipertensi kronis (Seitz et al., 2024).

Dengan demikian, meskipun arah bukti menunjukkan potensi manfaat hipnotis lima jari, penguatan penelitian masih diperlukan melalui desain dengan kelompok kontrol, ukuran sampel lebih besar, pelaporan rinci intervensi digital, serta evaluasi jangka panjang untuk memastikan efektivitas dan keberlanjutan intervensi dalam praktik klinis (Dalami et al., 2023; Ruswadi et al., 2024).

## DAFTAR PUSTAKA

- Annisa, R., Tania, M., & Riyaningrum, W. (2022). Upaya Penurunan Ansietas Melalui Penyuluhan Terapi Relaksasi Hipnotis Lima Jari Pada Anggota Aisyiyah Cabang Rawalo Yang Mengalami Hipertensi. *JURNAL INOVASI DAN PENGABDIAN MASYARAKAT INDONESIA*, 1(4), 9–12. <https://doi.org/10.26714/jipmi.v1i4.36>
- Arlies Zenitha Victoria, Davina Rahma Dania Putri Rosiany, Dela Ayu Kurniawati, Desika Indrawati, Desita Triana Adila, & May Wulansari. (2025). Application of the Hipnotis lima jari Relaxation Technique in Nursing Care for Hypertensive Patients. *PROFESSIONAL HEALTH JOURNAL*, 7(2), 690–699. <https://doi.org/10.54832/phj.v7i2.1089>
- Asep Riyana, & Rahmat, S. (2023). Application Of Five Finger Hypnosis To Anxiety In Hypertension Patients In The Cikoneng Health Center Kabupaten Ciamis. *Jurnal Kesehatan Mahardika*, 10(2), 66–71. <https://doi.org/10.54867/jkm.v10i2.164>
- Azizah, L. M., Zainuri, I., & Akbar, A. (2023). The Effectiveness of Hipnotis lima jari Therapy to Decrease on Family's Anxiety Levels in the Intensive Care Unit. *Journal of Scientific Research, Education, and Technology (JSRET)*, 2(1), 42–52. <https://doi.org/10.58526/jsret.v2i1.38>
- Dalami, E., Nasihin, N., & Subiakto, T. (2023). Effect of Five Finger Hypnosis Anxiety Hypertension Clients at Puskesmas Neglasari, Tangerang City. *Journal of Smart Nursing and Health Science*, 1(1), 1–7. <https://doi.org/10.36743/josnhs.v1i1.442>
- Damansyah, H., Yunus, P., & Kasim, S. (2025). Efektivitas Terapi Hipnosis Lima Jari Pada Penurunan Kecemasan Pasien Hipertensi DI IGD. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(2), 4818–4829. <https://doi.org/10.31004/jkt.v6i2.40681>
- Devita, Y., Saputra, R., Puswati, D., Nita, Y., & Erlin, F. (2025). Edukasi Relaksasi Nafas Dalam dan Hipnotis 5 Jari Untuk Mengatasi



- Kecemasan Pada Lansia Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka*, 3(4), 654–659.  
<https://doi.org/10.58266/jpmb.v3i4.226>
- Indra Ruswadi, Kayubi, & Nafisah Itsna Hasni. (2024). Hipnotis lima jari Lowers Anxiety in Elderly Hypertensive Patients. *PROFESSIONAL HEALTH JOURNAL*, 6(2), 675–680.  
<https://doi.org/10.54832/phj.v6i2.870>
- Khoirunisa, D. F., Aeni, Q., Nurwijayanti, A. M., & Arisdiani, T. (2022). The Effect of Five Finger Therapy on Hypertension Elderly on Anxiety Reduction. *Proceedings of the International Conference on Nursing and Health Sciences*, 3(1), 79–88.  
<https://doi.org/10.37287/picnhs.v3i1.1132>
- Kirana, W., Anggreini, Y. D., & Safitri, D. (2024). Latihan Hipnosis Lima Jari untuk Mengurangi Kecemasan Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Kesehatan*, 1(2), 113–120.  
<https://doi.org/10.70109/jupenkes.v1i2.17>
- 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>
- Putri, V. S., M, R., & Pebrianti, D. K. (2024). Penerapan Hypnosis Lima Jari pada Penderita Hipertensi di Kelurahan Legok Kota Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 6(2), 357.  
<https://doi.org/10.36565/jak.v6i2.807>
- Saputra, D. angen, Furqoni, P. D., & Novikasari, L. (2024). Efektivitas hipnoterapi lima jari pada penurunan masalah kecemasan responden hipertensi. *JOURNAL OF Mental Health Concerns*, 3(1), 8–15.  
<https://doi.org/10.56922/mhc.v3i1.421>
- Seitz, F., Pourasghar, M., Hosseinnataj, A., Hoseinnezhad, S. Z., Eshraghi, N., & Ganji, J. (2024). Effect of hypnosis on anxiety and blood pressure of pregnant women with preeclampsia: A double-blind controlled clinical trial study. *Journal of Education and Health Promotion*, 13(1).  
[https://doi.org/10.4103/jehp.jehp\\_1097\\_23](https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_1097_23)
- Sinta Sintiawati, Sri Kurnia Dewi, & Egi Mulyadi. (2024). Pengaruh Pemberian Hipnotis Lima Jari Terhadap Ansietas Pada Lansia Hipertensi di Wisma Assisi Kota Sukabumi. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 4(1), 50–58.  
<https://doi.org/10.55606/jikki.v4i1.2944>