

KARYA TULIS ILMIAH
PENERAPAN HIPNOSIS LIMA JARI DALAM MENGATASI
ANSIETAS PADA PASIEN HIPERTENSI DI UPT PUSKESMAS
TUNTUNGAN KECAMATAN PANCUR BATU



VARRAZ AFIP LUBIS
P07520122083

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
TAHUN 2025

KARYA TULIS ILMIAH
PENERAPAN HIPNOSIS LIMA JARI DALAM MENGATASI
ANSIETAS PADA PASIEN HIPERTENSI DI UPT PUSKESMAS
TUNTUNGAN KECAMATAN PANCUR BATU

Sebagai Salah Satu Syarat untuk Menyelesaikan Studi dan Memperoleh Gelar
Ahli Madya Keperawatan (A.Md Kep) pada Program Studi DIII
Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Medan



VARRAZ AFIP LUBIS
P07520122083

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
TAHUN 2025

LEMBAR PERSETUJUAN

**PENERAPAN HIPNOSIS LIMA JARI DALAM MENGATASI ANSIETAS
PADA PASIEN HIPERTENSI DI UPT PUSKESMAS TUNTUNGAN
KECAMATAN PANCUR BATU**

Diusulkan Oleh:

VARRAZ AFIP LUBIS
NIM. P07520122083

Telah disetujui di Medan
Pada tanggal, 14 Februari 2025

Pembimbing Utama



Elfina S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIP. 197811242005012003

Pembimbing Pendamping



Solihuddin Harahap S.Pd.,S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIP. 197407151998031002

Ketua Prodi DIII Keperawatan



Masnila Siregar S.Pd., S.Kep.,Ns.,M.Pd
NIP. 197011301993032013

LEMBAR PENGESAHAN

PENERAPAN HIPNOSIS LIMA JARI DALAM MENGATASI ANSIETAS PADA PASIEN HIPERTENSI DI UPT PUSKESMAS TUNTUNGAN KECAMATAN PANCUR BATU

Telah dipersiapkan dan disusun oleh:

VARRAZ AFIP LUBIS
NIM. P07520122083

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji

Pada tanggal, 20 Juni 2025

Tim Penguji :

1. Ketua Penguji : Elfina S.Kep.,Ns.,M.Kep



2. Penguji I : Juliandi S.Pd.,S.Kep.,Ns.,M.Kes



3. Penguji II : Agustina Boru Gultom S.Kp.,M.Kes



Medan, 20 Juni 2025

Mengetahui

Ketua Jurusan Keperawatan

Ketua Prodi DIII Keperawatan




Dr Amira Permata Sari T S.Kep.,Ns.,M.Kes
NIP. 197703162002122001



Masnila Siregar S.Pd.,S.Kep.,Ns.,M.Pd
NIP. 197011301993032013

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya :

Nama : Varraz Afip Lubis
Nim : P07520122083
Program Studi : Diploma III
Jurusan : Keperawatan
Perguruan Tinggi : Poltekkes Kemenkes Medan

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan karya tulis ilmiah saya yang berjudul :

PENERAPAN HIPNOSIS LIMA JARI DALAM MENGATASI ANSIETAS PADA PASIEN HIPERTENSI DI UPT PUSKESMAS TUNTUNGAN KECAMATAN PANCUR BATU

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindak plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Medan, Juni 2025

Yang Menyatakan

Varraz Afip Lubis
P07520122083



BIODATA PENELITIAN

Nama : Varraz Afip Lubis
Tempat/Tanggal Lahir : Padang Sidempuan, 14 Mei 2005
Jenis Kelamin : Laki-Laki
Agama : Islam
Alamat Rumah : Jl. P. Diponegoro GG. Sempurna
Alamat Email : varrazafiplubis@gmail.com
No HP : 081376322958

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. 2013-2018 SD NEGERI 200107
2. 2018-2020 SMPS NURUL ILMI PADANG SIDIMPUAN
3. 2020-2022 SMA NEGERI 2 PADANG SIDIMPUAN
4. 2022-2025 POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN

ABSTRAK

PENERAPAN HIPNOSIS LIMA JARI DALAM MENGATASI ANSIETAS PADA PASIEN HIPERTENSI DI UPT PUSKESMAS TUNTUNGAN KECAMATAN PANCUR BATU

Varraz Afip Lubis¹, Elfina², Solihuddin Harahap³

Jurusan Keperawatan Program Studi D-III Keperawatan 2025
Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Politeknik Kesehatan Medan

Email : varrazafiplubis@gmail.com

Latar Belakang: Hipertensi merupakan salah satu penyakit kronis yang berisiko tinggi menyebabkan komplikasi seperti stroke dan penyakit jantung. Kondisi ini sering kali menimbulkan ansietas (kecemasan) pada pasien, yang dapat memperburuk keadaan fisik dan psikologis. Terapi non-farmakologis seperti hipnosis lima jari merupakan alternatif yang dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi.

Tujuan: Menggambarkan penerapan terapi hipnosis lima jari dalam mengatasi ansietas pada pasien hipertensi di UPT Puskesmas Tuntungan Kecamatan Pancur Batu.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode studi kasus deskriptif terhadap dua responden yang mengalami hipertensi disertai ansietas. Intervensi dilakukan selama tujuh hari berturut-turut menggunakan terapi hipnosis lima jari. Pengukuran tingkat kecemasan dilakukan menggunakan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) sebelum dan sesudah intervensi.

Hasil: Hasil menunjukkan penurunan tingkat kecemasan secara bertahap. Responden 1 mengalami penurunan dari skor HARS 20 (ringan) menjadi 12 (tidak cemas), sedangkan responden 2 dari 27 (sedang) menjadi 12 (tidak cemas). Terdapat juga penurunan tekanan darah yang signifikan pada kedua responden.

Kesimpulan: Terapi hipnosis lima jari efektif dalam menurunkan tingkat ansietas pada pasien hipertensi. Intervensi ini dapat menjadi salah satu alternatif penanganan non-farmakologis dalam praktik keperawatan.

Kata Kunci: Hipertensi, Ansietas, Hipnosis Lima Jari, Terapi Non-Farmakologis, Studi Kasus

ABSTRACT

APPLICATION OF FIVE-FINGER HYPNOSIS IN MANAGING ANXIETY IN HYPERTENSION PATIENTS AT TUNTUNGAN COMMUNITY HEALTH CENTER, PANCUR BATU SUB DISTRICT

Varraz Afip Lubis¹, Elfina², Solihuddin Harahap³

**Department of Nursing, Associate Degree of Nursing, 2025
Medan Health Polytechnic of The Ministry of Health**

Email: varrazafiplubis@gmail.com

Background: Hypertension is a chronic disease with a high risk of causing complications such as stroke and heart disease. This condition often causes anxiety in patients, which can worsen their physical and psychological state. Non-pharmacological therapies, such as five-finger hypnosis, are an alternative that can help lower anxiety levels in hypertension patients.

Objective: To describe the application of five-finger hypnosis therapy in managing anxiety in hypertension patients at Tuntungan Community Health Center, Pancur Batu District.

Method: This study used a descriptive case study method on two respondents who had hypertension accompanied by anxiety. The intervention was carried out for seven consecutive days using five-finger hypnosis therapy. The level of anxiety was measured using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) before and after the intervention.

Results: The results showed a gradual decrease in anxiety levels. Respondent 1 experienced a decrease from a HARS score of 20 (mild) to 12 (no anxiety), while Respondent 2 decreased from 27 (moderate) to 12 (no anxiety). There was also a significant decrease in blood pressure in both respondents.

Conclusion: Five-finger hypnosis therapy was effective in reducing anxiety levels in hypertension patients. This intervention can be a non-pharmacological alternative in nursing practice.

Keywords: Hypertension, Anxiety, Five-Finger Hypnosis, Non-Pharmacological Therapy, Case Study



CONFIRMED HAS BEEN TRANSLATED BY :

*Language Laboratory of Medan Health Polytechnic of The
Ministry of Health*

KATA PENGANTAR

Puji Syukur peneliti ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas Kuasa-Nya yang telah memberikan segala nikmat dan kesempatan sehingga penyusunan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Penerapan Hipnosis Lima Jari Dalam Mengatasi Ansietas Pada Pasien Hipertensi Di UPT Puskesmas Tuntungan Pancur Batu” dapat terselesaikan.

Dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini, peneliti banyak mendapat bantuan dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu pada kesempatan ini, peneliti mengucapkan terimakasih kepada :

1. Ibu Tengku Sri Wahyuni S.SiT.,M.Keb selaku Plt Direktur Poltekkes Kemenkes Medan.
2. Dr. Amira Permata Sari Tarigan S.Kep.,Ns.,M.Kes selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan.
3. Masnila Siregar S.Pd.,S.Kep.,Ns.,M.Pd selaku Ketua Prodi DIII Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan.
4. Ibu Elfina S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku dosen pembimbing utama dan Bapak Solihuddin Harahap S.Pd.,S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku dosen pembimbing pendamping yang penuh kesabaran dan perhatiannya dalam memberikan bimbingan hingga karya tulis ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Bapak Juliandi S.Pd.,S.Kep.,Ns.,M.Kes sebagai Dosen Penguji 1 dan Ibu Agustina Boru Gultom S.Kp.,M.Kes selaku Dosen Penguji II atas kesediannya untuk menguji karya tulis ilmiah ini.
6. Seluruh Dosen, Instruktur dan Staf Jurusan Keperawatan serta semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini.
7. Pihak UPT Puskemas Tuntungan Kecamatan Pancur Batu yang telah memberikan peneliti izin untuk melakukan penelitian di UPT Puskemas Tuntungan Kecamatan Pancur Batu
8. Sebagai ungkapan terimakasih, peneliti persembahkan karya tulis ilmiah ini kepada orangtua tercinta Ayah Rahmat Bahagia Lubis dan Mamak Efrida Donny Lubis yang selalu menjadi penyemangat peneliti selama mengikuti perkuliahan di Poltekkes Kemenkes Medan.

9. Seluruh Teman Seperjuangan Angkatan 2022 dan teman yang memberi dukungan dan motivasi selama perkuliahan di Poltekkes Kemenkes Medan. Peneliti menyadari bahwa dalam penelitian karya tulis ilmiah ini banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna, baik dari segi penelitian maupun dari tata bahasanya. Maka dengan segala kerendahan hati peneliti mengharapkan saran dan kritik serta masukan dari semua pihak demi kesempurnaan karya tulis ilmiah ini.

Medan, 2025
Peneliti

Varraz Afip Lubis
P07520122083

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
BIODATA PENELITI.....	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Studi Kasus	4
1. Tujuan Umum	4
2. Tujuan Khusus	4
D. Manfaat Studi Kasus	4
1. Bagi Subjek Penelitian (pasien, keluarga dan masyarakat)	4
2. Bagi Tempat Peneliti.....	5
3. Bagi Institusi Pendidikan	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Konsep Dasar Hipnosis Lima Jari.....	6
1. Defenisi Hipnosis Lima Jari.....	6
3. Faktor-Faktor Penyebab Keterbatasan Hipnosis Lima Jari.....	8
4. Manfaat Hipnosis Lima Jari	8
5. Evaluasi Hipnosis Lima Jari.....	9
6. Standart Operasional Prosedur	10
B. Ansietas.....	12
1. Defenisi Ansietas	12
2. Penyebab Ansietas	12
3. Tanda dan Gejala Ansietas.....	14
4. Penanganan Ansietas.....	15
C. Konsep Dasar Hipertensi	16
1. Defenisi Hipertensi.....	16
2. Penyebab Hipertensi.....	16
c. Patofisiologi Hipertensi.....	18
4. Tanda dan Gejala Hipertensi	20
5. Penanganan Hipertensi.....	20
6. Perawatan Hipertensi.....	22
D. Kerangka Konsep.....	24

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	25
A. Rancangan Studi Kasus.....	25
B. Subjek Studi Kasus	25
C. Fokus Studi	26
D. Defenisi Operasional.....	26
E. Instrumen Studi Kasus	28
F. Metode Pengumpulan Data.....	28
G. Lokasi dan Waktu	28
H. Penyajian Data (Pengolahan Data)	28
I. Etika Studi Kasus	28
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	30
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	30
B. Hasil Penelitian	31
C. Pembahasan.....	38
D. Kendala dan Keterbatasan.....	41
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	42
A. Kesimpulan	42
B. Saran	43
DAFTAR PUSTAKA.....	44
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Kerangka Konsep.....	24
Tabel 3. 1 Defenisi Operasional	26
Tabel 4. 1 Karakteristik Responden.....	31
Tabel 4. 2 Identifikasi Data Responden I dan II sebelum Hipnosis Lima Jari	31
Tabel 4. 3 Identifikasi Data Responden I dan II setelah Hipnosis Lima Jari	33
Tabel 4.4 Identifikasi Data Responden I dan II setelah Evaluasi Hipnosis Lima Jari....	35

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 2 : Surat Kesediaan Menjadi Responden
- Lampiran 3 : Standart Operasional Prosedure
- Lampiran 4 : Lembar Kuisisioner
- Lampiran 5 : Lembar Observasi
- Lampiran 6 : Surat Izin Survey Awal
- Lampiran 7 : Surat Balasan Survey Awal
- Lampiran 8 : Ethical Approval
- Lampiran 9 : Surat Izin Meneliti
- Lampiran 10 : Surat Selesai Meneliti
- Lampiran 11 : Lembar Konsultasi Bimbingan
- Lampiran 12 : Dokumentasi
- Lampiran 13 : Hasil Turnitin