



EFEKTIFITAS TERAPI HIPNOSIS LIMA JARI TERHADAP PENURUNAN CEMAS PADA ASUHAN KEPERAWATAN PASIEN HIPERTENSI YANG DIRAWAT DI RUANG ARIMBI RST WIJAYAKUSUMA PURWOKERTO

Oleh

Puska Andriana¹, Indri Heri Susanti²

^{1,2}Universitas Harapan Bangsa Purwokerto

E-mail: ¹Puskaandriana.01@gmail.com, ²indriherisusanti@uhb.ac.id

Article History:

Received: 04-06-2022

Revised: 18-06-2022

Accepted: 23-07-2022

Keywords:

Hipertensi, Ansietas, Hipnotis
Lima Jari

Abstract: *Introduction : From the results of observations and interviews conducted by researchers in the Arimbi Room of RST Wijayakusuma Purwokerto, patients generally said they felt anxious about the conditions they experienced, the unfamiliar environment, the uncertainty of the disease and also treatment. The results of a preliminary study in the Arimbi room of RST Wijayakusuma Purwokerto said that patients who entered the hospital experienced a mild level of anxiety 16.7%, moderate anxiety 50% and severe anxiety 33.3%. Purpose: Writing this final scientific paper for nurses is to analyze cases managed in hypertension patients with five finger hypnosis intervention to reduce anxiety in the room in Arimbi. Methods: This type of scientific paper is written with a descriptive case study design by managing one hypertensive patient with anxiety. Result : This KIAN shows that 5 finger hypnosis has proven to be effective in reducing anxiety in hypertensive patients after 1 x 8 hours of action. Conclusion: The 5 finger hypnosis innovation intervention, can be proven effective in reducing the client's anxiety scale, namely by decreasing the HRS-A score in Ny.Y hypertensive patients who experience anxiety after the intervention. Suggestion: it is suggested to: Hospital Institutions, Educational Institutions, Implementing Nurses and Research Nurses to use this 5 finger hypnosis therapy as an alternative to innovative therapy in managing patient anxiety.*

PENDAHULUAN

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. 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 hasil dari SUSENAS pada tahun 2018, jumlah pasien di Indonesia sebesar 68% dari jumlah total penduduk Indonesia, diperkirakan dari 32% pasien menjalani rawat inap dan 45% diantaranya mengalami kecemasan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Wellem dan Oktovina pasien yang masuk rumah sakit sering mengalami kecemasan dari tingkat ringan sampai berat (Wellem, 2013). Hasil studi pendahuluan yang dilaksanakan oleh peneliti di ruang Arimbi RST Wijayakusuma Purwokerto, menunjukkan pasien yang masuk rumah sakit mengalami tingkat kecemasan ringan 16,7 %, kecemasan sedang 50 % dan kecemasan berat 33,3 % .

Cemas merupakan suatu perasaan yang muncul saat seseorang berada dalam keadaan yang dapat mengancam keadaan jiwa. Takut dan cemas sebagai salah satu emosi yang dirasakan oleh pasien di sarana kesehatan. Kecemasan muncul secara samar tanpa penyebab yang jelas dan dapat membuat seseorang merasa tidak nyaman terhadap keadaan lingkungan sekitarnya. Kecemasan juga dapat menjadi sinyal kepada seseorang untuk mempersiapkan dirinya dalam menghadapi suatu keadaan. Kecemasan ditandai dengan adanya perasaan tegang, khawatir dan ketakutan, serta dapat terjadi perubahan fisiologis (Gracia, 2017).

Hasil observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti di Ruang Arimbi RST Wijayakusuma Purwokerto, banyak pasien yang merasa cemas terhadap kondisi yang dialami, lingkungan yang asing, ketidakpastian penyakit dan juga pengobatan. Berdasarkan hasil penelitian dengan Judul Survei Kejadian Stres Ansietas dan Depresi Pada Pasien Rawat Inap Di Rumah Sakit Pendidikan Universitas Hasanuddin menunjukkan bahwa 37,8% responden mengalami stres berat. 42,7% responden mengalami ansietas berat dan gejala depresi sedang 34,1% responden. Berdasarkan karakteristik responden, sebanyak 20,7% responden pada golongan umur 46-65 tahun mengalami stres berat, 15,9% responden pada golongan usia 46 hingga >65 tahun mengalami kecemasan berat. Sedangkan 13,4% responden pada golongan usia 46-65 tahun mengalami gejala depresi sedang. Berdasarkan jenis kelamin terdapat 19,5% responden mengalami stres berat dan 24,4% responden mengalami ansietas berat dialami oleh perempuan dan mengalami gejala depresi 17,1% responden mengalami gejala depresi sedang (Fifi Riskayani, 2017).

Pasien dengan hipertensi selain mengalami gangguan secara fisiologis, pengobatan yang lama dan ancaman komplikasi dapat terjadi akan mengakibatkan pasien hipertensi terganggu secara psikologis, salah satunya adalah ansietas (Slametningsih, 2018). Indonesia memiliki prevalensi ansietas diperkirakan berkisar antara 9%- 12% populasi umum, angka yang lebih besar yaitu 17-27% dilaporkan dari tempat-tempat pelayanan kesehatan umum (Farmacia, 2007 dalam Sari, 2013). Pada penelitian yang dilakukan oleh Banon, dkk di Kelurahan Pisangan Timur Jakarta Timur (2014) terdapat 6,88% dari 64 responden mengalami ansietas akibat hipertensi.

Upaya yang dapat dilakukan perawat pada pasien di Bangsal Arimbi yang mengalami kecemasan pada hipertensi adalah dengan melakukan pendekatan terapi seperti hipnosis, guided imagery, benson, kognitif behaviour therapy, *Slow Deep Breathing*, dan lain-lain. Salah satu terapi hipnosis adalah hipnosis 5 jari atau teknik relaksasi lima jari yaitu suatu teknik relaksasi yang menurut Prise and Wilson (2016)



Proses penulisan terkait cemas pada penderita hipertensi dilakukan di ruang Arimbi RST Wijayakusuma Purwokerto, mengingat rumah sakit tersebut merupakan rumah sakit rujukan di wilayah Kabupaten Banyumas. Jawa tengah sendiri merupakan daerah di urutan pertama dengan penderita hipertensi (Riskeudas 2018). Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan di ruang Arimbi RST Wijayakusuna Purwokerto, diketahui bahwa dari 15 pasien hipertensi yang diwawancara, 12 diantaranya mengalami cemas. Kemudian, hipertensi berada di jajaran lima besar penyakit yang sering dirawat dari 3 bulan terakhir yaitu bulan Oktober – Desember 2020 rata-rata sebanyak 46 pasien.

METODE

Jenis karya tulis ilmiah ini ditulis dengan desain studi kasus deskriptif. Metode deskriptif adalah metode yang digunakan untuk menggambarkan atau menganalisis hasil penelitian, tetapi tidak digunakan untuk menarik kesimpulan yang luas, maka dapat dikatakan bahwa penelitian deskriptif adalah penelitian yang mencoba mendeskripsikan gejala dan kejadian, baik saat ini atau aktual. Karya tulis ilmiah ini akan dilakukan di RS Wijaya Kusuma Purwokerto pada bulan 31 Januari 2022 sampai 11 Februari 2022. Karya ilmiah ini menggunakan metode pengumpulan data dengan wawancara dan observasi. Analisa data yang digunakan dalam studi kasus ini dilaksanakan secara deskriptif naratif dengan menggunakan asuhan keperawatan SOAP untuk catatan perkembangan pasien. Etika studi kasus Prinsip penghormatan terhadap hak asasi manusia dan Asas keadilan (right to justice).

HASIL

Berdasarkan hasil dari kajian karakteristik pasien penelili mendapatkan data bahwa diketahui bahwa Ny. Y memiliki usia 67 tahun dengan jenis kelamin perempuan. keluhan utamanya Pasien mengatakan pusing dan badannya lemas, Hasil wawancara yang telah dilakukan, klien mengeluh saat ini sering merasa cemas karena penyakitnya dan juga merasa sedih karena saat ini hanya tinggal sendiri di rumah, suami klien telah meninggal dunia, anak-anak klien juga telah menikah dan telah memiliki rumahnya masing-masing. Klien juga mengeluh sering merasa pusing dan kurang nafsu makan, Klien menderita hipertensi sejak 5 tahun yang lalu, sejak mengalami hipertensi klien telah mengkonsumsi obat captopril sesuai dengan yang diresepkan oleh dokter. Klien tidak pernah operasi, Anak klien yang keempat telah meninggal dunia karena riwayat penyakit gagal jantung saat berusia 26 tahun. Klien menyadari bahwa penyakit yang dideritanya karena adanya faktor keturunan, klien juga merasa khawatir penyakitnya akan mengancam jiwanya. Klien merasa takut akan efek samping obatobatan yang dikonsumsi setiap hari, Klien merasa sedih karena tinggal sendiri. Klien merasa konsentrasinya mulai berkurang. Orientasi klien terhadap orang dan lingkungannya masih baik. Klien mengatakan menyukai postur tubuhnya, Klien mengatakan semua keluarga sangat memperhatikan dirinya terutama anaknya, tetapi anaknya tidak tinggal serumah dengannya. Klien berharap bisa tetap menjadi seorang yang baik dan ingin cepat sembuh dari penyakitnya. Klien menganut agama Kristen, Klien rajin beribadah setiap hari minggu, Klien juga sering mengikuti kegiatan ibadah. Tingkat kesadaran composmentis, tinggi badan 148 cm, berat badan 52 kg, tekanan darah 200/100, Nadi 72x/mnt, pernafasan 72x/mnt, Rambut tampak panjang, bersih, struktur halus, wajah simetris, wajah klien tampak sedikit pucat, ekspresi klien tampak sedih setiap kali klien mengungkapkan



perasaannya, Mata tampak simetris, konjungtiva tidak anemis, sclera tidak ikterik, tidak ada gangguan penglihatan, lapang pandang normal, pergerakan mata normal, tidak ada peradangan, Lubang hidung simetris, tidak ada polip, masa dan peradangan pada hidung, tidak ada perdarahan, fungsi penciuman normal dan tidak ada keluhan. Bentuk telinga normal, pendengaran baik, telinga tampak bersih, tidak memakai alat bantu pendengaran, tidak ada serumen, tidak ada peradangan dan tidak ada keluhan, Bibir tampak kering, tidak ada perdarahan pada mulut dan bibir, lidah tidak kotor, gigi klien tampak bersih, suara normal, klien bisa mengunyah dengan baik, fungsi menelan baik, tidak ada peradangan Leher tampak normal, tidak ada pembesaran kelenjer tiroid, vena jugularis tidak menonjol dan pergerakan leher normal, payudara simetris, Palpasi jantung tampak, ikterus kordis teraba dan terdengar BJ 1 dan BJ II, Abdomen tampak simetris, tidak ada benjolan dan pembengkakan pada abdomen, suara perkusi abdomen timpani, terdengar suara peristaltik usus 7 kali/ menit, tidak kembung dan tidak ada asite, Tangan: Normal, tidak ada bengkak, tidak ada gangguan pada otot, Kaki : Normal, tidak ada gangguan pada kaki, pengobatan Amlodipin, Skor HRS-A 22. Berdasarkan pengkajian ditemukan data Pasien mengatakan susah tidur, cemas, khawatir dengan penyakitnya akan mengancam jiwa dan merasa sedih karena tinggal sendirian, Wajah klien tampak sedikit pucat, Ekspresi klien tampak sedih saat mengungkapkan perasaannya, Klien tinggal sendiri di rumahnya, Skor HRS-A 22 dari data tersebut ditarik diagnosa keperawatan Ansietas berhubungan dengan Krisis situasional dan/atau maturasional.

Rencana intervensi keperawatan yang ditetapkan untuk mengatasi diagnosis keperawatan Ansietas berhubungan dengan Krisis situasional dan/atau maturasional sesuai dengan tujuan intervensi Setelah dilakukan tindakan keperawatan 1x8 jam diharapkan tingkat ansietas menurun dengan kriteria hasil perilaku tegang menurun, intervensinya Terapi Hipnosis (I.09320) yaitu Identifikasi riwayat masalah yang dialami, Identifikasi tujuan teknik hipnosis, Identifikasi penerimaan untuk menggunakan hipnosis, Ciptakan hubungan saling percaya, Berikan lingkungan yang nyaman, tenang dan bebas gangguan, Duduk dengan nyaman, setengah menghadap pasien jika perlu, Gunakan bahasa yang mudah dipahami, Berikan saran dengan cara yang asertif, Fasilitasi mengidentifikasi teknik hipnosis yang tepat (misal: hipnosis lima jari), Hindari menebak apa yang dipikirkan, Fasilitasi menggunakan semua indra selama proses terapi, Berikan umpan balik positif setelah setiap sesi ,Anjurkan menarik napas dalam untuk mengintensifikasi.

Dari rencana intervensi yang telah ditetapkan untuk mengatasi masalah ansietas maka yang diimplementasikan adalah Mengidentifikasi riwayat masalah yang dialami, mengidentifikasi penerimaan untuk menggunakan hipnosis, menciptakan hubungan saling percaya, memberikan lingkungan yang nyaman, tenang dan bebas gangguan, mengajarkan dan mempraktekan dengan pasien hipnosis hipnosis lima jari, memfasilitasi menggunakan semua indra selama proses terapi, memberikan umpan balik positif setelah setiap sesi , menganjurkan menarik napas dalam untuk mengintensifkan relaksasi. Respon pasien terhadap tindakan adalah pasien mengatakan susah tidur, cemas dengan penyakitnya dan merasa sedih karena tinggal sendirian, khawatir penyakitnya akan mengancam jiwa, wajah klien tampak sedikit pucat, ekspresi klien tampak sedih saat mengungkapkan perasaannya, Klien tinggal sendiri di rumahnya, Pasien mengatakan mengatakan merasa lebih tenang dan kecemasan berkurang, Pasien tampak rileks.

Hasil evaluasi untuk mengatasi masalah ansietas adalah pasien mengatakan senang



jika mengikuti kegiatan hipnosis 5 jari, . Pasien mengatakan lebih rileks dan tenang setelah melakukan tindakan hipnosis 5 jari, pasien terlihat lebih nyaman dan tenang. memperlihatkan bahwa setelah diberikan intervensi hipnosis 5 jari selama 1x8 jam skor HRS-A menurun dari 22 (sedang) ke 15 (ringan).

Berdasarkan pengelolaan kasus yang telah dilakukan sesuai urutan pelaksanaan proses keperawatan mulai dari pengkajian sampai dengan evaluasi. Didalam kasus tersebut telah muncul beberapa hal yang perlu dibahas sehubungan dengan adanya permasalahan yang timbul dalam tinjauan teori, pengangkatan diagnosis keperawatan, rencana tindakan atau intervensi dan respon pasien atau perkembangan masalah yang dicapai setelah dilakukan tindakan asuhan keperawatan pada Ny. Y dengan hipertensi dengan Kecemasan yang penulis kelola selama satu hari dan penulis menemukan masalah keperawatan yaitu Ansietas berhubungan dengan Krisis situasional dan/atau maturasional.

Dari proses pengkajian yang sudah dilakukan, penulis menemukan data bahwa pasien memiliki usai 67 tahun, hal ini sejalan menurut Menurut Aulia, R. (2017) faktor-faktor Risiko Hipertensi salah satunya adalah usia yaitu usia, pada wanita meningkat pada usia lebih dari 55 tahun. Pasien mengeluh pusing, lemes, cemas karena penyakitnya hal itu sesuai dengan tanda gejala yang dijelaskan menurut Tambayong (dalam Nurarif A.H., dan Kusuma H.,2016) bahwa tanda dan gejala yang lazim diderita oleh pasien hipertensi adalah pusing, lemas, cemas dan gelisah.

Dari hasil analisa data data Pasien mengatakan susah tidur, cemas, khawatir dengan penyakitnya akan mengancam jiwa dan merasa sedih karena tinggal sendirian, Wajah klien tampak sedikit pucat, Ekspresi klien tampak sedih saat mengungkapkan perasaannya, Klien tinggal sendiri di rumahnya, Skor HRS-A 22 dari data tersebut ditarik diagnosa keperawatan Ansietas berhubungan dengan Krisis situasional dan/atau maturasional. Hal ini sejalan yang dengan (Stuart, 2016) bahwa ansietas juga berhubungan dengan perkembangan trauma, seperti perpisahan dan kehilangan yang menimbulkan kelemahan fisik.

Rencana intervensi keperawatan yang ditetapkan untuk mengatasi diagnosis keperawatan Ansietas sesuai dengan tujuan intervensi Setelah dilakukan tindakan keperawatan 1x8 jam diharapkan tingkat ansietas menurun dengan kriteria hasil perilaku tegang menurun, intervensinya Terapi Hipnosis (I.09320). hal ini sejalan menurut Hawari (2018) bahwa penatalaksanaan asietas pada tahap pencegahan dan terapi memerlukan suatu metode pendekatan yang bersifat holistik, Terapi psikofarmaka, Terapi somatik, Psikoterapi. Salah satu intervensi keperawatan adalah dengan hipnosis yaitu hipnosis 5 jari.

Implementasi keperawatan yang sudah ditetapkan sesuai dengan intervensi yang dipilih. Berdasarkan intervensi keperawatan yang ada, penulis mengutamakan intervensi diatas karena sesuai dengan keadaan pasien menangani masalah kecemasan yaitu mengidentifikasi riwayat masalah yang dialami, mengidentifikasi penerimaan untuk menggunakan hipnosis, menciptakan hubungan saling percaya, memberikan lingkungan yang nyaman, tenang dan bebas gangguan, mengajarkan dan mempraktekan dengan pasien hipnosis hipnosis lima jari, memfasilitasi menggunakan semua indra selama proses terapi. Hal ini sejalan menurut Prise and Wilson (2016) Ciptakan lingkungan yang nyaman, Bantu klien untuk mendapatkan posisi istirahat yang, 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 mata agar rileks, Dengan diiringi musik (jika klien mau)/ pandu klien untuk menghipnosis dirinya sendiri.



Dari hasil evaluasi keperawatan terkait kecemasan di peroleh bahwa setelah dilakukan tindakan hipnosis 5 jari pasien mengatakan lebih rileks dan tenang setelah melakukan tindakan hipnosis 5 jari, pasien terlihat lebih nyaman dan tenang dibuktikan dengan skor HRS-A menurun dari 22(sedang) ke 15 (ringan). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Astuti, Amin and Purborini (2017) menyatakan bahwa hipnotis lima jari mampu menurunkan kecemasan

KESIMPULAN

Setelah melakukan asuhan keperawatan pada Ny. Y dengan hipertensi dengan menggunakan pendekatan proses keperawatan yang mencakup pengkajian, diagnose, intervensi, implementasi dan evaluasi, maka penulis menarik kesimpulan sebagai berikut: Pengkajian telah dilakukan pada Ny. Y dengan hipertensi dengan hasil Ny. Y telah menderita hipertensi selama 5 tahun, saat ini klien merasa cemas terhadap penyakitnya, susah tidur, merasa sedih karena tinggal sendiri di rumahnya, klien juga merasa khawatir dengan efek samping obat-obatan yang dikonsumsi, klien merasa takut penyakitnya akan mengancam jiwa. Diagnosa keperawatan yang didapatkan pada Ny. Y dengan hipertensi disesuaikan dengan teori dan kondisi klien pada saat itu berjumlah 2 diagnosa keperawatan yaitu ansietas b/d krisis situasional dan/atau maturasional dan kurangnya pengetahuan b/d kurangnya informasi tentang penyakit. Intervensi keperawatan yang diberikan kepada klien sesuai dengan diagnosa keperawatan yang muncul sehingga masalah yang dialami klien dapat teratasi. Intervensi keperawatan diberikan selama 1 x 8 jam. Dalam pelaksanaan tindakan keperawatan pada klien dengan hipertensi dilakukan sesuai dengan rencana keperawatan yang telah dibuat. Setelah 1 x 8 jam dilakukan tindakan keperawatan masalah kecemasan dapat teratasi dan masalah kurang pengetahuan terhadap penyakit juga dapat teratasi, namun penulis tetap akan tindakan keperawatan dikarenakan kondisi klien yang telah memasuki usia lanjut dan tinggal sendiri dirumahnya. Hasil evaluasi SOAP yang dilakukan selama 1 kali kunjungan adalah rasa cemas klien dapat teratasi dan klien mampu menerima kondisinya saat ini.

Saran

Bagi Rumah Sakit Hasil Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini diharapkan dapat meningkatkan kualitas pelayanan klien dengan masalah keperawatan Ansietas di Rumah Sakit, khususnya di Bangsal Arimbi. Bagi Institusi Pendidikan Hasil Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan atau sumber informasi serta dasar pengetahuan bagimahasiswa keperawatan tentang terapi hipnosis 5 jarit erhadap penurunan skala ansietas Hasil Karya Ilmiah Ners (KIAN) ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan pasien dalam menurunkan skala cemas pada penyakit hipertensi dan dapat memberikan inovasi baru bagi pasien hipertensi yang dapat diterapkan dalam kehidupannya sehari-hari. Bagi Peneliti Selanjutnya Hasil Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini diharapkan menjadi landasan yang kuat untuk penelitian-penelitian yang selanjutnya. Penggunaan instrumen yang lebih mudah dan ringkas akan sangat membantu mengingat mobilitas perawat di Bangsal Arimbi sangat tinggi. Saran instrumen yang bisa dipakai adalah HADS (Hospital Anxiety and Depression Scale) yang tampak lebih ringkas, atau mungkin instrumen lainnya. Depression Scale) yang tampak lebih ringkas, atau mungkin instrumen lainnya.

Bagi Profesi Perawat Hasil Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini diharapkan dapat



meningkatkan Asuhan Keperawatan klien dengan Ansietas secara komprehensif

DAFTAR REFERENSI

- [1] Agnes Silvina Marbun, dkk. (2019). Efektivitas Terapi Hipnotis Lima Jari Terhadap Kecemasan Ibu Pre Partum Di Klinik Chelsea Husada Tanjung Beringin Kabupaten Serdang Bedagai.
- [2] Akmal, et. al. (2016). Praktik dan Aplikasi Keperawatan Jiwa Komunitas. Jakarta : Ar-Ruzz Media.
- [3] Alimansur, M., & Anwar, M. C. (2013). Efek Relaksasi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(1), 74–82
- [4] Ardiansyah, M. (2012) *Medikal Bedah Untuk Mahasiswa*. Jogjakarta: DIVA Press. Astuti, R. T., Amin, M. K., & Purborini, N. (2017). Efektifitas Metode Hipnoterapi Lima Jari (HP Majar) Terhadap Tingkat Stres Akademik Remaja Di SMK Muhammadiyah 2 Kabupaten Magelang. *Journal of Holistic Nursing Science*, 4(1), 1-9
- [5] Beny Wahyudi (2019). Pengaruh Intervensi Auditori Hipnosis Lima Jari terhadap Vital Sign: Tekanan Darah, Frekwensi Nadi, Frekwensi Pernapasan, dan Nyeri pada Kien Fraktur Ekstremitas. *Quasy Experimental Study*
- [6] Bistara, D.N. dan Kartini, Y. (2018). Hubungan Kebiasaan Mengkonsumsi Kopi dengan Tekanan Darah Pada Dewasa Muda. *Jurnal Kesehatan Vokasional* Vol. 3 No. 1.
- [7] Feilin Tanita, Teguh Budi Santosa, Debree Septiawan, Rochmaningtyas Hidayah Setyaningrum, Yusup Subagio Sutanto (2019). Efektivitas Hipnoterapi untuk Mengendalikan Nyeri pada Pasien yang Dilakukan Bronkoskopi di RSUD Dr. Moewardi Surakarta. *Smart Medical Journal*
- [8] Gerald C. Davision. (2016) *Psikologi Abnormal* edisi ke-9. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- [9] Gracia (2017), Hubungan tekanan darah dengan tingkat kecemasan pada lansia Santa Angela di Samarinda, *Media Sain* Volume 1
- [10] Hananta I.P.Y., Freitag H (2011). *Deteksi Dini dan Pencegahan Hipertensi dan Stroke*. Yogyakarta : MedPress.
- [11] Iswahyuni, S. (2017) „Hubungan Antara Aktifitas Fisik Dan Hipertensi Pada Lansia“, *Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian*, 14(2), p. 1. doi: 10.26576/profesi.155.
- [12] Jeffrey S. Nevid (2005) *Psikologi Abnormal/Edisi Kellima/Jilid 1*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- [13] Kasandra, Oemardi . (2003) *Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi*.
- [14] Jakarta: Kreatif Media
- [15] Keliat, B.A dan Akemat. 2012. *Model Praktik Keperawatan Profesional Jiwa*.
- [16] Jakarta : EGC.
- [17] Khusnul Maulidyah, (2015) “Skripsi Bimbingan Konseling Islam dengan Cognitive Behavior Therapy untuk Mengurangi Kecemasan Akibat Culture Shock Mahasiswi dari Malaysia di UIN Sunan Ampel Surabaya” . Surabaya
- [18] Komaling, J. K., Suba, B., & Wongkar, D. (2013). Hubungan mengkonsumsi alkohol dengan kejadian hipertensi pada laki-laki di Desa Tompasobaru II Kecamatan Tompasobaru Kabupaten Minahasa Selatan. *ejurnal Keperawatan (e-Kp)*, 1 (1), 1-7.
- [19] Lee J.S., Pyun Y.D., (2012). Use Of Hypnosis in the Treatment of Pain. *The Korean Journal*



of pain are provided here courtesy of Korean Pain Society

- [20] Manawan, A.A., Rattu, A.J.M., Punuh, M.I., (2016). Hubungan Antara Konsumsi Makanan Dengan Kejadian Hipertensi Di Desa Tandengan Satu Kecamatan Eris Kabupaten Minahasa, vol 5 (1).Journal of PARMACON Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi.
- [21] Noorkasiani, E. B. E. D. (2014). Efektivitas Terapi Hipnotis Lima Jari Untuk Menurunkan Tingkat Ansietas Pasien Hipertensi. Jurnal Keperawatan, 2(3)
- [22] Nugroho (2016). Pengaruh intervensi teknik relaksasi lima jari terhadap fatigue klien Ca Mammae di RS Tugurejo Semarang. Tesis Keperawatan. Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
- [23] Nurarif .A.H. dan Kusuma.H. (2015). Aplikasi Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosa Medis & NANDA NIC-NOC. Jogjakarta: MediAction
- [24] Noorhidayah, S. A. (2016). Hubungan Kepatuhan Minum Obat Antihipertensi Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Desa Salamrejo. Jurnal Ilmu Kesehatan.
- [25] Rafika, Renatta. (2013). "Perancangan Ulang Kemasan "Viko Aromaterapi." Desain Komunikasi Visual . Jakarta :BINA NUSANTARA University.
- [26] Riskekdas. 2018. Laporan Riset Kesehatan Dasar Tahun 2007. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementrian Kesehatan RI.
- [27] Rizka Febtrina, Eka Malfasari, (2018). Efek Terapi Relaksasi Nafas Dalam Dan Hipnosis 5 Jari Terhadap Penurunan Ansietas Pasien Heart Failure. Jurnal IPTEK Terapan.
- [28] Tim Pokja SDKI DPP PPNI (2017). Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (2017). Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia
- [29] Susan Barnason, Lani Zimmerman and Lufei Young (2011). An integrative review of interventions promoting self-care of patients with heart failure. Journal of clinical nursing
- [30] Videbeck, Sheila L.,(2018). Buku Ajar Keperawatan Jiwa. Jakarta: EGC.
- [31] Wellem dan Oktovina (2013). Pengaruh orientasi terhadap tingkat kecemasan Pasien yang di rawat di Ruang Internal RSUD Kabupaten Papua Barat. Prosiding Konferensi Nasional PPNI Jawa Tengah 2013