

PENGARUH TERAPI HIPNOTIS 5 JARI TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PASIEN PRA KATETERISASI JANTUNG

THE IMPACT OF FIVE-FINGER HYPNOTHERAPY ON PRE-CARDIAC CATHETERIZATION ANXIETY LEVELS

Zuriati¹, Hasanah Nur², Melti Suriya³

^{1,3} Prodi Profesi Ners STIKes Bhakti Husada Cikarang

² Fakultas Kesehatan Universitas Aisyah Pringsewu Lampung

Corresponden Email*: zuriati3781@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Penyakit jantung merupakan salah satu penyebab kematian terbesar di dunia dengan angka mencapai 17,5 juta jiwa (31%) dari total 58 juta kematian. Penyakit Jantung Koroner (PJK) terjadi akibat penyempitan arteri koronaria yang berfungsi menyuplai oksigen dan nutrisi ke otot jantung, khususnya ventrikel kiri. Pasien PJK yang akan menjalani kateterisasi jantung umumnya mengalami kecemasan yang dipicu oleh kekhawatiran terhadap penyakit dan kondisi pascatindakan. Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan adalah terapi hipnotis lima jari. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi hipnotis lima jari terhadap tingkat kecemasan pasien pra kateterisasi jantung di RSUD Jenderal Ahmad Yani Kota Metro Tahun 2023. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan rancangan *pre-eksperimental two-group pretest-posttest design*. Sampel berjumlah 66 pasien PJK yang akan menjalani kateterisasi jantung, dipilih menggunakan teknik *accidental sampling*. Pengumpulan data dilakukan pada bulan November 2023. Analisis statistik menggunakan uji Wilcoxon. **Hasil:** Hasil analisis univariat menunjukkan nilai rata-rata kecemasan sebelum intervensi sebesar 4,03 dan menurun menjadi 2,03 setelah intervensi. Analisis bivariat menunjukkan nilai $Z = -3,601$ dengan $p\text{-value} = 0,000 (<0,05)$, yang berarti terdapat pengaruh signifikan terapi hipnotis lima jari terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien pra kateterisasi jantung. **Kesimpulan:** Terapi hipnotis lima jari efektif dalam menurunkan kecemasan pasien pra kateterisasi jantung dan dapat dijadikan sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis serta acuan untuk penelitian selanjutnya.

Kata Kunci : Hipnotis 5 jari, Kateterisasi Jantung, Penyakit Jantung koroner

Abstract

Background: Cardiovascular disease is a leading cause of global mortality, accounting for approximately 17.5 million deaths worldwide. Coronary heart disease (CHD), caused by coronary artery narrowing, reduces myocardial oxygen supply and often leads to significant preprocedural anxiety in patients undergoing cardiac catheterization. Non-pharmacological interventions, including hypnosis-based techniques, have shown potential in reducing anxiety in clinical settings. **Objective:** This study aimed to evaluate the effect of five-finger hypnosis therapy on preprocedural anxiety among patients undergoing cardiac catheterization at RSUD Jenderal Ahmad Yani, Metro City, in 2023. **Methods:** A quantitative pre-experimental study with a two-group pretest–posttest design was conducted. Sixty-six CHD patients scheduled for cardiac catheterization were recruited using accidental sampling. Data were collected in November 2023. Anxiety levels were assessed before and after the intervention, and statistical analysis was performed using the Wilcoxon signed-rank test. **Results:** The mean anxiety score decreased from 4.03 before the intervention to 2.03 after the intervention. Bivariate analysis demonstrated a statistically significant reduction in anxiety levels ($Z = -3.601$, $p < 0.001$), indicating the effectiveness of five-finger hypnosis therapy. **Conclusion:** Five-finger hypnosis therapy is effective in reducing preprocedural anxiety among patients undergoing cardiac catheterization and may be considered a complementary non-pharmacological nursing intervention. These findings support its integration into preprocedural nursing care and warrant further investigation through randomized controlled studies.

Keywords: Five-Finger Hypnosis Therapy, Cardiac Catheterization

Pendahuluan

Penyakit jantung merupakan salah satu kematian terbesar di dunia mencapai 17,5 juta jiwa (31%) dari 58 juta ((Sukhri, 2017). Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 prevalensi gagal jantung berdasarkan wawancara terdiagnosis dokter pada penduduk semua umur menurut provinsi rata - rata di Indonesia yaitu 1,5%, dengan persentase terbesar yaitu provinsi Kalimantan Utara 2,2%, disusul Gorontalo 2,1%, sementara presentase terkecil yaitu berada di provinsi NTT 0,7%. Sedangkan prevalensi provinsi Lampung yaitu 1,2% (Kemenkes, 2019).

Berdasarkan data *Medical Record* di Ruang Jantung Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Jend. Ahmad Yani Metro, tercatat kasus penyakit jantung pada tahun 2020 cukup tinggi yaitu 522 kasus dan meningkat pada tahun 2021 sebanyak 867 kasus (*Medical Record* RSUD Jend. Ahmad Yani, 2021). Penyakit jantung koroner (PJK) adalah penyakit penyempitan pembuluh darah arteri koronaria yang member pasokan nutrisi dan oksigen ke otot-otot jantung, terutama ventrikel kiri yang memompa darah ke seluruh tubuh. Penyempitan dan penyumbatan menyebabkan terhentinya aliran darah ke otot jantung sehingga dalam kondisi lebih parah, jantung tidak dapat lagi memompa darah ke seluruh tubuh (Marniati., *et al* 2021).

Tanda gejala PJK adalah adanya penyempitan, penyumbatan, atau kelainan pembuluh arteri koroner. Penyempitan atau penyumbatan pembuluh darah tersebut dapat menghentikan aliran darah ke otot jantung yang sering ditandai dengan cemas (Shoufiah & Nuryanti, 2022). Hal ini akan berdampak buruk sehingga menyebabkan penyempitan atau bahkan penyumbatan pembuluh darah. Aliran darah terputus, membuat otot jantung tidak bisa mendapatkan pasokan oksigen dan nutrisi yang cukup, yang mengakibatkan kekurangan kekurangan oksigen dan bahan nekrosis pada otot jantung (kematian akibat pembusukan), jantung bisa berhenti berdetak dan menyebabkan kematian. Salah satu upaya dalam mengurangi resiko kematian dari penyempitan pembuluh darah adalah kateterisasi jantung (Sinaga *et al*, 2022).

Dalam (Sukhri, 2017) Pada survei diketahui penderita PJK yang akan dilakukan katerisasi jantung sebagian besar muncul perasaan cemas dan sering memikirkan penyakit dan kondisi pasca pembedahan. Beberapa diantaranya

mengatakan khawatir tentang prosedur tindakan dan sulit tidur serta muncul perasaan yang tidak menentu, hal ini akan berdampak pada psikologis pasien itu sendiri jika tidak segera di tangani, dan akan menjadi trauma yang mendalam. Kecemasan adalah perasaan dimana orang merasa tidak aman dan terancam atas suatu hal atau keadaan. Kecemasan berasal dari lingkungan eksternal atau internal sehingga tubuh memiliki respons secara perilaku, emosional, kognitif, dan fisik. Kecemasan dapat mempengaruhi stimulasi sistem saraf simpatik, yang menyebabkan keparahan suatu penyakit. Kecemasan pada pasien pre katerisasi jantung patut di perhatikan agar tidak mengakibatkan dampak yang buruk bagi pasien. Ansietas yang berlebih bisa berefek merugikan pada tubuh dan pemikirannya serta bahkan mengakibatkan berbagai masalah fisik (Widiyati, 2020).

Menurut penelitian Sinaga *et al* (2022) didapatkan hasil tingkat kecemasan pada pasien gagal jantung yang menghadapi kateterisasi jantung sejumlah 35 orang, 44,96% dengan kategori cemas ringan sebanyak 55,2% cemas sedang dan 13% diantaranya mengalami cemas berat, metode pengukuran cemas pada penelitian ini menggunakan VAS dan TTV. Cemas akan memicu terjadinya peningkatan adrenalin yang berpengaruh pada aktivitas jantung yaitu terjadinya vasokonstriksi pembuluh darah dan dapat meningkatkan tekanan darah (Suhesti & Purnomo, 2021). Salah satu masalah kesehatan yang dapat menyebabkan ansietas adalah penyakit kronis dan aspek-aspek psikologis yang menyertainya. Dampak dari ansietas dapat mempengaruhi stimulasi sistem saraf simpatik, yang meningkatkan frekuensi darah, curah jantung dan tahanan vaskuler perifer, selain itu memicu jantung berdenyut lebih cepat serta lebih kuat , sehingga tekanan darah meningkat. Ansietas klien pre katerisasi jantung semakin meningkat dengan kurangnya pengetahuan tentang penyakit pre katerisasi jantung yang akan dilakukan (Hesti dkk, 2021).

Beberapa intervensi keperawatan untuk mengatasi kecemasan telah digunakan antara lain relaksasi progresif, relaksasi pernafasan, meditasi, visualisasi dan hipnotis diri sendiri. Intervensi keperawatan tersebut dilakukan untuk membuat perasaan nyaman dan rileks serta dapat mengurangi rasa ketakutan dan kecemasan (Agnes dkk, 2021). Tenik lima jari merupakan bagian dari hipnotis diri sendiri yang dilakukan menggunakan kekuatan pikiran dengan menggerakan tubuh untuk menyembuhkan diri dan memelihara kesehatan atau

rileks melalui komunikasi dalam tubuh melibatkan semua indra meliputi sentuhan, penciuman, penglihatan, pendengaran (Davis, et al; 2019) dalam (Wijayanti et al., 2021). Penggunaan hipnosis lima jari merupakan seni komunikasi verbal yang bertujuan membawa gelombang pikiran subjek menuju trance (gelombang alpha/theta) (Evangelista dkk, 2018), dikenal juga dengan menghipnosis diri yang bertujuan untuk pemograman diri, menghilangkan kecemasan dengan melibatkan saraf parasimpatis dan akan menurunkan peningkatan kerja jantung, pernafasan, tekanan darah, kelenjar keringat guna membantu menghilangkan cemas dengan intensitas ringan sampai dengan sedang (Manuntung, 2019)

Teknik hipnosis lima jari dilakukan untuk pengalihan situasi self hipnosis yang dapat menyebabkan efek relaksasi, sehingga dapat mengurangi kecemasan ringan hingga sedang, ketegangan, dan stres dari pikiran yang dapat berpengaruh pada pola pernafasan, denyut jantung, denyut nadi, tekanan darah, mengurangi ketegangan otot, memperkuat ingatan pengeluaran hormon yang dapat memicu timbulnya kecemasan, dan mengatur hormone yang berkaitan dengan stres. Dalam melakukan terapi tersebut klien dibantu untuk mengubah persepsi ansietas, stres, tegang dan takut dengan menerima saran-saran diimbang bawah sadar atau dalam keadaan rileks dengan menggerakan jari-jarinya sesuai perintah (Dewi, 2021)

Dalam penelitian yang dilakukan oleh (syukri, 2017) yang berjudul “Efektivitas Terapi Hinosis Lima Jari Terhadap Ansietas Klien pra katerisasi jantung RSUD Kota Jambi Tahun 2017”, berdasarkan hasil uji statistik bahwa hasil uji statistik dengan nilai $p < 0,05$. Rata-rata cemas setelah dilakukan terapi hipnosis lima jari lebih besar dibandingkan sebelum dilakukan terapi hipnosis lima jari. Sebelumnya responden dengan ansietas kategori stage 2 lebih banyak yaitu 25 (75,8%) responden yang mengalami cemas sedang. Setelah dilakukan terapi hipnosis lima jari kategori stage 2 berkurang menjadi 12 (36,4%) responden yang mengalami cemas sedang. Hal tersebut menunjukkan bahwa terapi hipnosis lima jari efektif dalam menurunkan tingkat cemas.

Penelitian yang dilakukan oleh Ziyaefard (2016) didapatkan bahwa sebesar 70-75% pasien pra kateterisasi mengalami kecemasan. Kecemasan tersebut terus meningkat sejak sehari sebelum tindakan, 2 jam sebelum tindakan, 1,5 jam sebelum tindakan, dan paling tinggi terjadi pada 30 menit sebelum tindakan kateterisasi jantung (Moradi & Hajbaghery, 2015).

Kecemasan tersebut dapat diakibatkan kurangnya informasi terkait prosedur kateterisasi jantung pada pasien (Listiana et al., 2019). Berdasarkan penelitian Bejar (2021) didapatkan bahwa sebesar 65% dari 53 responden mengatakan hanya menandatangani *informend concent* saja tanpa membacanya. Hal ini membuat pasien menjadi cemas saat akan menjalani prosedur kateterisasi.

Berdasarkan study pendahuluan yang dilakukan oleh penulis di RSUD Jendral Ahmad Yani Kota Metro dari bulan Januari sampai Maret 2023 dengan melihat riwayat perawatan pasien pra kateterisasi jantung menunjukkan bahwa dari 66 tindakan ada 10 tindakan yang dijadwalkan ulang (*reschedule*) sampai kondisi pasien stabil dan dari hasil data riwayat di diagnosa keperawatan (75 %) 55 pasien dengan diagnosa kecemasan dalam menghadapi tindakan kateterisasi jantung, karena ditemukan sebelum tindakan pasien mengalami kecemasan akan tindakan yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah dan nadi, serta pasien terkadang tampak gelisah dan tekanan darah serta nadi meningkat sehingga tindakan kateterisasi jantung ditunda (*Medikal Record* RSUD Jendral Ahmad Yani Metro, 2023). Upaya yang dilakukan rumah sakit terhadap pasien yang mengalami cemas akan diberikan tindakan pengalihan dengan cara napas dalam dan mengajak ngobrol pasien.

Hasil pra survai yang peneliti lakukan terhadap 5 orang pasien yang akan menjalankan kateterisasi jantung, didapatkan hasil dari wawancara mengatakan mengalami kecemasan, dimana pasien mengatakan cemas saat menunggu waktu tindakan kateterisasi jantung dengan skala cemas sedang metode yang dilakukan peneliti untuk mengetahui cemas pasien tersebut adalah dengan cara observasi menggunakan alat ukur VAS dan mengukur tanda-tanda vital pasien, hasil dari observasi menunjukkan tanda-tanda vital pasien lebih dari batas normal terutama nadi pasien dari ke 5 pasien nadi pasien lebih dari 100 kali permenit . Fenomena yang terjadi di RSUD Jendral Ahmad Yani Kota Metro, pasien yang akan dilakukan kateterisasi jantung yang mengalami cemas akan diberikan tindakan berupa pengalihan rasa cemas dengan tarik napas dalam dan mengobrol dengan keluarga . Berdasarkan data di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh hipnotis 5 jari terhadap tingkat kecemasan pasien pra kateterisasi jantung di RSUD Jendral Ahmad Yani Kota Metro tahun 2023.

Metode Penelitian

Desain Penelitian dan Sampel

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif. Penelitian ini menggunakan desain *Quasi Experimental Design* dengan rancangan *Pretest and Posttest with Control Group Design*. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui adakah pengaruh hipnotis 5 jari terhadap tingkat kecemasan pasien pra kateterisasi jantung di RSUD Jendral Ahmad Yani Kota Metro tahun 2023. Dalam penelitian ini yang akan dijadikan populasi adalah pasien jantung koroner RSUD Jend. Ahmad Yani Kota Metro dengan cara pengambilan sampel menggunakan teknik *accidental sampling* dengan jumlah sampel penelitian sebanyak 66 responden.

Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan kuisioner. Kuisioner yang berisi 20 pertanyaan seputar kecemasan yang telah di uji validitas dan reabilitas Oleh Yulyanti (2017) dengan nilai *Cronbach Alpha* 0.975. Sedangkan pada pengukuran yang ke dua menggunakan SOP hipnotis 5 jari Oleh Aisyah (2017). Responden menjawab pertanyaan kuesioner secara langsung dan menerapkan hipnotis sesuai SOP dan data yang telah terkumpul dianalisis secara univariat menggunakan distribusi frekuensi dan bivariat menggunakan uji *wilcoxon* pada program komputer.

Hasil dan Pembahasan

Analisis Univariat

Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Pendidikan

Tabel 4.1

Usia	N	Presentse
40 tahun	4	13,3%
42 tahun	4	13,3%
43 tahun	1	3,3%
44 tahun	13	23,3%
45 tahun	44	46,7%
Total	66	100%
Jenis Kelamin	N	Presentse
Laki-laki	11	36,7%
Perempuan	55	63,3%
Total	66	100%

Pendidikan	N	Presentse
SMP	2	6,7%
SMA	57	70%
Sarjana	7	23,3%
Total	66	100%

Berdasarkan tabel 4.1 karakteristik responden dari jumlah 66 responden berdasarkan usia yaitu paling banyak adalah 45 tahun 7 responden (46,7%), karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dari 66 responden paling banyak perempuan yaitu 55 responden (63,3%), karakteristik responden berdasarkan pendidikan dari jumlah 66 responden paling banyak yaitu SMA dengan total 57 responden (70%),

Distribusi Frekuensi Tingkat Cemas Pada Pasien Pre Katerisasi Jantung Sebelum dan Sesudah dilakukan Intervensi

Tabel 4.2 Tingkat cemas pada pasien pre katerisasi jantung Sebelum Dilakukan Intervensi

	Median	Min	Max	N
Sebelum diberi hipnotis 5 jari	4.03	1	6	6
Setelah diberi hipnotis 5 jari	2.03	1	6	509

Berdasarkan tabel 4.2 diketahui bahwa dari total 66 responden sebelum diberi hipnotis 5 jari skor nilai tengah adalah 4.03 . Skor cemas terendah adalah 1 dan skor cemas tertinggi adalah 6, setelah diberi hipnotis 5 jari skor nilai tengah adalah 2.03. Skor cemas terendah adalah 1 dan skore cemas tertinggi adalah 6.

Analisis Bivariat

Uji Dependen

Tabel 4.3 Uji Statistik Pre Test dan Post Test Kelompok Eksperimen

Variabel	Mean Rank	Selisih	Z	p-Value	(n)
Pre-test	,00	8,50	-	0,000	33
Post-test	8,50		3,60		1

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan hasil rata-rata intensitas cemas sebelum dilakukan intervensi dan setelah dilakukan intervensi pada kelompok eksperimen mengalami penurunan dengan selisih rata-rata 8,50. Diketahui juga nilai Z -3,601 dan *p*-

value 0,000.

Tabel 4.4 Uji Statistik Pre Test dan Post Test Kelompok Kontrol

Variabel	Mean Rank	Selisih	Z	p-Value (n)	
Pre-test	,00	8,50	-3,640	0,000	3
Post-test	8,50				3

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan hasil rata-rata intensitas cemas sebelum dilakukan intervensi dan setelah dilakukan intervensi pada kelompok kontrol mengalami penurunan dengan selisih rata-rata 8,50. Diketahui juga nilai Z -3,640 dan *p-value* 0,000.

Uji Independen

Tabel 4.5 Uji Statistik *Post Test* pada Kelompok Eksperimen dan *Post Test* Kelompok Kontrol

Kelompok	Mean Rank	Selisih	Z	p-value	N
Eksperimen	12,69	7,62	-2,438	0,015	33
Kontrol	20,31				33

Berdasarkan tabel 4.5 diatas menunjukkan hasil rata-rata intensitas cemas setelah dilakukan intervensi kelompok eksperimen dan setelah dilakukan intervensi kelompok kontrol memiliki perbedaan nilai rata-ratanya dengan selisih rata-rata 7,62. Diketahui juga nilai Z -2,438 dan *p-value* ,015.

Pembahasan

Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Usia paling banyak adalah 45 tahun 7 responden (46,7%), usia 40 tahun 4 responden (13,3%), 42 tahun 4 responden (13,3%), 43 tahun 13 responden (3,3%), dan 44 tahun sebanyak 44 responden (23,3%).

Penyakit jantung merupakan penyakit multifaktor yang disebabkan oleh interaksi berbagai faktor resiko yang dialami seseorang. Pertambahan usia menyebabkan adanya perubahan fisiologis dalam tubuh seperti penebalan dinding uterus akibat adanya penumpukan zat kolagen pada lapisan otot, sehingga pembuluh darah mengalami penyempitan dan menjadi kaku dimulai saat usia 45 tahun (Yashinta dkk, 2015).

Menurut penelitian dari (Nita dkk, 2018) menunjukkan adanya hubungan antara usia dan

kejadian penyakit jantung. Hal ini disebabkan oleh karena tekanan arterial meningkat sesuai dengan bertambahnya usia, terjadinya reugrgitasi aorta, serta adanya proses degeneratif, lebih sering pada usia tua. Semakin umur bertambah, terjadi perubahan pada arteri dalam tubuh menjadi lebih lebar dan kaku yang mengakibatkan kapasitas dan rekoil darah yang diakomodasikan melalui pembuluh darah menjadi berkurang. Pengurangan ini menyebabkan tekanan sistol menjadi bertambah.

Menua juga menyebabkan gangguan mekanisme neurohormonal seperti system reninangiotensin-aldosteron dan juga menyebabkan meningkatnya konsentrasi plasma perifer dan juga adanya Glomerulosklerosis akibat penuaan dan intestinal fibrosis mengakibatkan peningkatan vasokonstriksi dan ketahanan vaskuler, sehingga akibatkan meningkatnya tekanan darah (penyakit jantung) (Nuraeni, 2019).

Kesimpulan peneliti berdasarkan teori usia orang yang berumur 40 tahun biasanya rentan akan meningkatnya tekanan darah yang lambat laun akan menjadi penyakit jantung seiring dengan bertambahnya umur mereka dan akan menyebabkan kegagalan jantung.

Karakteristik responden berdasarkan Jenis klamin

Karakteristik responden berdasarkan jenis klamin paling banyak perempuan yaitu 55 responden (63,3%) dan laki-laki sebanyak 33 responden (36,7%).

Jenis kelamin juga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi penyakit jantung (Rosta, 2011). Berdasarkan hasil penelitian (Novitaningtyas, 2014), perempuan cenderung menderita penyakit jantung daripada laki-laki. Pada penelitian tersebut sebanyak 27,5% perempuan mengalami jantung kronis, sedangkan untuk laki-laki hanya sebesar 5,8%. Perempuan akan mengalami peningkatan resiko tekanan darah tinggi (penyakit jantung) setelah menopause yaitu usia diatas 45 tahun. Perempuan yang belum menopause dilindungi oleh hormon estrogen yang berperan dalam meningkatkan kadar *High Density Lipoprotein* (HDL). Kadar kolesterol HDL rendah dan tingginya kolesterol LDL (*Low Density Lipoprotein*) mempengaruhi terjadinya proses aterosklerosis dan mengakibatkan tekanan darah tinggi (Anggraini dkk, 2019)..

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Glady dkk, 2016) yang membuktikan bahwa ada hubungan antara jenis kelamin dengan kejadian penyakit jantung.

Pada penelitian tersebut hasil analisis univariat menunjukkan bahwa proporsi berjenis kelamin perempuan lebih banyak dibandingkan dengan berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 46 orang untuk perempuan dan 23 orang untuk laki-laki yang mengalami penyakit jantung . Selain itu diketahui pula bahwa yang jenis kelamin perempuan lebih banyak menderita penyakit jantung.

Menurut Kesimpulan peneliti Wanita yang belum mengalami menopause tentu punya risiko lebih rendah dari pria dengan kelompok usia yang sama. Namun, setelah menginjak usia 45, wanita menjadi lebih berisiko mengalami penyakit jantung daripada pria. Ini karena, di usia ini umumnya wanita sudah mengalami *menopause*. Nah, kondisi menopause inilah yang ternyata membuat wanita lebih rentan mengalami penyakit jantung. Melansir dari *American College of Cardiology*, menurunnya kadar estrogen saat menopause adalah pemicu utama penyakit jantung pada wanita. Hormon estrogen ternyata memiliki efek perlindungan vaskular pada wanita yang masih mengalami premenopause. Estrogen mampu meningkatkan produksi antioksidan, sehingga mampu mengurangi stres dan mencegah peradangan dalam tubuh. Oleh karena itu, kadar estrogen yang lebih rendah setelah menopause dapat menurunkan fungsi tersebut dan meningkatkan risiko penyakit jantung.

Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan

Dari jumlah 66 responden paling banyak yaitu SMA dengan total 57 responden (70%), SMP 2 responden (6,7%), dan sarjana 7 responden (23,3%).

Tingkat pendidikan secara tidak langsung juga mempengaruhi penyakit jantung. Tingkat pendidikan berpengaruh terhadap gaya hidup yaitu kebiasaan merokok, kebiasaan minum alkohol, dan kebiasaan melakukan aktivitas fisik seperti olahraga. Hasil Riskesdas tahun 2013 dalam (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2013) menyatakan bahwa penyakit penyakit jantung (tekanan darah tinggi) cenderung tinggi pada pendidikan rendah dan menurun sesuai dengan peningkatan pendidikan. Tingginya risiko terkena penyakit jantung pada pendidikan yang rendah, kemungkinan disebabkan karena kurangnya pengetahuan pada seseorang yang berpendidikan rendah terhadap kesehatan dan sulit atau lambat menerima informasi (penyuluhan)

yang diberikan oleh petugas sehingga berdampak pada perilaku/pola hidup sehat (Anggara & Prayitno, 2013)

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Adhitomo, 2014) kelompok pasien yang menderita penyakit jantung paling banyak berasal dari tingkat pendidikan rendah dan menengah sebesar 41 orang (42,7%), pasien dengan pendidikan menengah memiliki kemungkinan sebesar 0,9 kali untuk menderita penyakit jantung dibanding dengan orang yang memiliki pendidikan rendah.

Menurut Kesimpulan peneliti tingkat pendidikan berpengaruh terhadap terjadinya penyakit jantung, masyarakat yang memiliki tingkat pendidikan menengah kebawah rata-rata mempunyai perekonomian dan gaya hidup yang tidak stabil, hal ini lah yang menyebabkan banyak terjadi penyakit jantung di kalangan masyarakat yang memiliki tingkat pendidikan yang rendah.

Distribusi frekuensi sekala cemas sebelum dan sesudah diberikan hipnotis 5 jari

Sebelum diberi hipnotis 5 jari skore nilai tengah adalah 4.03 . Skor cemas terendah adalah 1 dan skore cemas tertinggi adalah 6, setelah diberi hipnotis 5 jari skore nilai tengah adalah 2.03. Skor cemas terendah adalah 1 dan skore cemas tertinggi adalah 6.

Sedangkan distribusi frekuensi sesudah dilakukan intervensi hipnotis 5 jari didapatkan hasil responden dengan cemas ringan sebanyak 61 (83,3%) dan responden dengan cemas sedang berjumlah 5 responden (16,6%).

Proses terjadinya cemas pada penderita penyakit jantung yang akan dilakukan katerisasi pada titik ini, neuron pre-ganglion melepaskan asetikolin, yang akan merangsang serabut saraf pasca ganglion ke pembuluh darah, dimana dengan dilepaskannya norepinefrin mengakibatkan konstriksi pembuluh darah. Berbagai faktor kecemasan dan ketakutan mempengaruhi respons pembuluh darah terhadap rangsang vasokonstiktor.

Spielberger dalam (Zaini, 2019) mengemukakan bahwa kecemasan adalah reaksi emosional yang tidak menyenangkan terhadap suatu bahaya yang nyata dan disertai dengan adanya perubahan pada sistem saraf otonom dan pengalaman yang subjektif sebagai tekanan, ketakutan, dan keglisahan.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Syukri, 2017) Rata-rata ansietas pada pasien yang akan dilakukan katerisasi jantung setelah dilakukan

terapi hipnosis lima jari lebih besar penurunannya dibandingkan sebelum dilakukan terapi hipnosis lima jari. Sebelumnya penderita penyakit jantung dengan ansietas berat lebih banyak dialami responden yakni sebesar 60,6% (dialami oleh 20 responden), setelah diberikan terapi hipnosis lima jari, ansietas berat hanya dialami oleh 4 (12,1%) responden, mayoritas responden hanya mengalami ansietas ringan yakni sebesar 51,6%.

Menurut Kesimpulan peneliti pre katerisasi jantung sebagian besar kadang muncul perasaan cemas dan sering memikirkan penyakit penyakit jantung yang dialaminya dan memikirkan kegagalan yang akan dihadapinya. Beberapa diantaranya mengatakan khawatir tentang penyakit penyakit jantung dan sulit tidur serta muncul perasaan yang tidak menentu. Oleh karena itu maka dari itu peneliti berupaya untuk hipnotis lima jari untuk menurunkan tingkat cemas pada penderita penyakit jantung agar penderita penyakit jantung dapat beraktifitas dengan baik.

Hubungan Mutu Pelayanan Keperawatan Dengan Tingkat Kepuasan Pasien Di IGD RSUD Jend. Ahmad Yani Kota Metro

Kelompok eksperimen

Rata-rata intensitas cemas sebelum dilakukan intervensi pada kelompok eksperimen didapatkan hasil 6,50 dengan standar deviasi 6,32, sedangkan rata-rata intensitas cemas setelah dilakukan intervensi pada kelompok eksperimen didapatkan hasil 3,12 dengan standar deviasi 9,57. Pengelolaan data pada penelitian ini menggunakan *tji Wilcoxon* yang menghasilkan rata-rata intensitas cemas sebelum intervensi 0,00 sedangkan rata-rata intensitas cemas setelah intervensi 8,50 dengan nilai *Z* -3,601 dan *p-value* 0,000, sehingga dapat disimpulkan terdapat perbedaan rata-rata intensitas cemas sebelum dan setelah dilakukan intervensi pada kelompok eksperimen. Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pemberian hipnotis 5 jari untuk menurunkan tingkat cemas pada pasien pre katerisasi jantung.

Pasein dengan penyakit jantung selain mengalami gangguan secara fisiologis, pengobatan yang lama dan ancaman komplikasi dapat terjadi akan mengakibatkan pasien penyakit jantung terganggu secara psikologis, salah satunya adalah ansietas (Slametningsih, 2018). Ansietas adalah suatu perasaan takut yang berasal dari eksternal atau internal sehingga tubuh memiliki respons secara perilaku, emosional, kognitif, dan fisik (Videbeck, 2017).

Studi Zuriati et al. menunjukkan bahwa kualitas hidup pasien PJK dipengaruhi faktor psikososial dan persepsi kesehatan (Zuriati et al., 2022)

Oleh karena itu, pasien yang mengalami ansietas memerlukan penanganan yang baik dalam menurunkan ansietasnya. Manajemen ansietas dapat dilakukan dengan farmakologi dan non farmakologi. Managemen farmakologi menggunakan obat anti ansietas benzodiazepin, dipergunakan untuk jangka pendek, tidak dipergunakan untuk jangka panjang karena pengobatan ini bersifat toleransi dan ketergantungan. Manajemen non farmakologi diantaranya pelatihan relaksasi, psikoterapi, imajinasi atau distraksi (Prahastowo, 2016). Penangan ansietas juga dapat dilakukan dengan cara pemberia intervensi generalis antara lain mendiskusikan penyebab ansietas, melatih teknik relaksasi fisik, distraksi, hipnosis lima jari, dan kegiatan spiritual (Prahastowo, 2016).

Untuk menurunkan tingkat ansietas, diperlukan terapi keperawatan yang tepat, salah satunya adalah dengan pemberian terapi hipnosis lima jari. Terapi hipnosis lima jari merupakan terapi generalis keperawatan di mana pasien melakukan hipnosis diri sendiri dengan cara pasien memikirkan pengalaman yang menyenangkan, dengan demikian diharapkan tingkat ansietas pasien akan menurun. (Endang dkk, 2014).

Penggunaan hipnosis lima jari merupakan seni komunikasi verbal yang bertujuan membawa gelombang pikiran subjek menuju trance (gelombang alpha/theta) (Evangelista dkk, 2018), dikenal juga dengan menghipnosis diri yang bertujuan untuk pemograman diri, menghilangkan kecemasan dengan melibatkan saraf parasimpatik dan akan menurunkan peningkatan kerja jantung, pernafasan, tekanan darah, kelenjar keringat guna membantu menghilangkan cemas dengan intensitas ringan sampai dengan sedang (Manuntung, 2019).

Berdasarkan penelitian (Rahmawati et al, 2019). Penurunan tingkat cemas Sebelum dan Sesudah terapi hipnotis lima jari pada penderita penyakit jantung hasil statistik menunjukkan ada yang berarti bahwa ada perbedaan yang signifikan antara sebelum dan setelah penelitian (dilakukan hipnotis lima jari).

Berdasarkan penelitian (Latifah et al,2020) Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan untuk menambah pengetahuan dan ketrampilan penderita penyakit jantung tentang cara mengurangi cemas secara non farmakologis atau tanpa menggunakan obat atau jamu tetapi dengan melakukan self hipnosis yang dapat menyebabkan efek relaksasi, hal ini sangat efektif dan memberikan hasil yang baik yaitu dapat mengurangi

cemas pada penderita penyakit jantung.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Syukri, 2017) yang berjudul “Efektivitas Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Ansietas Klien Pra katerisasi jantung di RSUD Kota Jambi Tahun 2017”, berdasarkan hasil uji statistik bahwa hasil uji statistik dengan nilai $p < 0,05$. Rata-rata cemas setelah dilakukan terapi hipnosis lima jari lebih besar dibandingkan sebelum dilakukan terapi hipnosis lima jari. Sebelumnya responden dengan cemas kategori stage 2 lebih banyak yaitu 25 (75,8%) responden. Setelah dilakukan terapi hipnosis lima jari kategori stage 2 berkurang menjadi 12 (36,4%) responden. Hal tersebut menunjukkan bahwa terapi hipnosis lima jari efektif dalam menurunkan cemas (Derajat penyakit jantung).

Penelitian lain juga menunjukkan bahwa hipnotis lima jari efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan responden. Ciptakan lingkungan yang nyaman , bantu klien untuk mendapatkan posisi istirahat yang nyaman duduk atau berbaring, latih klien untuk menyentuh keempat jadi 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. (Hastuti, 2020).

Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Pardede, 2018) dengan hasil Sebelum dilakukan teknik hipnotis 5 jari dalam dengan terapi hipnotis lima jari pada pasien Penyakit jantung mayoritas kecemasan sedang, Setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam dengan terapi hipnotis lima jari pada pasien teknik hipnotis 5 jari mayoritas kecemasan ringan. Dan ada pengaruh yang signifikan teknik hipnotis 5 jari terhadap kecemasan pasien penyakit jantung dengan nilai p value = 0,000 ($p < 0,1$) dengan nilai $z = -4,107$ yang berarti kuat pengaruh teknik relaksasi nafas dalam dengan terapi hipnotis lima jari.

Penelitian lain juga menunjukkan bahwa nilai P value = 0,000 dimana nilai $p < (\alpha=0,05)$, sehingga dapat disimpulkan ada perbedaan nilai pengukuran perilaku pretest dan posttest. Dengan hasil tersebut berati Ho ditolak dan Ha diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh secara signifikan dari pemberian terapi hipnotis lima jari (Retno & Ayu, 2015)

(Cha, et al,2016) juga menyampaikan hasil yang sama dalam penelitiannya dengan menarik sampel penelitian terdiri dari 91 penderita penyakit jantung dengan 45 peserta pada kelompok eksperimen dan 46 pada kelompok kontrol di dua wilayah Korea Selatan dengan hasil

terdapat perbedaan bermakna pada tingkat cemas ($t = 24,594$, $p < 0,001$ antara kedua kelompok sehingga disimpulkan bahwa terapi hipnotis lima jari dapat menurunkan cemas pada penderita penyakit jantung, pada masyarakat di Korea Selatan.

Dengan demikian terapi hipnotis lima jari dapat mengurangi tingkat cemas pada penderita penyakit jantung. Penurunan tertinggi intensitas cemas didapatkan pada perlakuan hipnotis 5 jari 3 jam post perlakuan. Hal ini sesuai dengan penelitian bahwa hipnotis lima jari lebih efektif dalam jangka panjang dan tahan lama pada penderita penyakit jantung, waktu dalam penelitian sampai 4 jam.

Di antara berbagai jenis terapi tersebut di atas, terapi hipnotis lima jari merupakan terapi yang banyak diteliti. Terapi hipnotis lima jari banyak digunakan oleh masyarakat untuk mengatasi cemas. Terapi hipnotis 5 jari memiliki angka keberhasilan cukup tinggi dengan sedikit atau tanpa komplikasi jika kelainan hanya bersifat fungsional, diagnosa tepat, teknik baik serta prognosis yang memungkinkan. Selain itu, hipnotis lima jari juga mudah dilakukan dengan biaya yang murah (Permadi, dalam penelitian Endang Sriwahyuni dkk, Efektifitas terapi hipnotis lima jari dalam meminimalisasi cemas pada penderita penyakit jantung, 2011, Majalah kesehatan FKUB).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Seung-Hun Cho, dimana hasil nya Empat RCT terdiri dari total 458 peserta sistematis. Hanya satu dari percobaan termasuk dijelaskan metode yang memadai pengacakan. Hipnotis lima jari dapat mengurangi rasa sakit dan kecemasan khas penyakit jantung dalam studi Taiwan. Penelitian AS dengan menggunakan terapi hipnotis lima jari melaporkan bahwa pengurangan cemas penyakit jantung secara signifikan lebih baik dalam cemas terburuk yang pernah dialami oleh peserta, data yang tersedia dari RCT menunjukkan bahwa hipnotis lima jari dapat meredakan cemas penderita penyakit jantung. (Seung- Hun Cho.,2016)

Menurut Kesimpulan peneliti setelah dilakukan penelitian dengan hasil terdapat pengaruh hipnotis lima jari terhadap penurunan skala cemas penderita penyakit jantung, maka dari itu peneliti sangat mengajurkan untuk diperlakukan kepada setiap penderita penyakit jantung yang mengalami cemas agar penderita penyakit jantung melakukan aktifitas dengan baik dan tidak mengalami cemas sehingga menimbulkan stress.

Kelompok Kontrol

Rata-rata intensitas cemas sebelum dilakukan intervensi pada kelompok kontrol didapatkan hasil 6,31 dengan standar deviasi 7,93, sedangkan rata-

rata intensitas cemas setelah dilakukan intervensi pada kelompok kontrol didapatkan hasil 3,93 dengan standar deviasi 6,80. Pengujian data pada kelompok kontrol ini juga menggunakan *uji Wilcoxon* yang menghasilkan rata-rata intensitas cemas sebelum intervensi 0,00 sedangkan rata-rata intensitas cemas setelah intervensi 8,50 dengan nilai $Z = -3,640$ dan $p\text{-value} 0,000$, sehingga dapat disimpulkan terdapat perbedaan rata-rata intensitas cemas sebelum dan setelah dilakukan intervensi pada kelompok kontrol. Dengan kata lain dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh hipnotis 5 jari dalam menurunkan cemas pada pasien pra katerisasi jantung.

Temuan (Sinaga et al., 2022) menunjukkan bahwa Edukasi kesehatan yang diberikan perawat terbukti signifikan menurunkan kecemasan pasien PJK sebelum kateterisasi jantung, yang berperan strategis dalam meningkatkan kesiapan dan partisipasi pasien terhadap pengobatan dan rehabilitasi jantung, sehingga berpotensi pada penurunan risiko komplikasi jangka panjang

Kelompok kontrol pada penelitian ini hanya diberikan demonstrasi hipnotis 5 jari saja pada responden sesuai dengan SOP yang ada. Penurunan cemas menggunakan hipnotis 5 jari dapat menurunkan cemas karena hipnotis 5 jari dapat melakukan pengalihan perhatian dan kecemasan yang dapat meningkatkan intensitas cemas yang dirasakan pasien, dengan melakukan hipnotis 5 jari otak merangsang pelepasan endoprin yang berfungsi untuk menurunkan cemas yang dirasakan (Ani & Diah, 2016).

Hal ini sama juga yang dijelaskan oleh (Dewi, 2021) Teknik hipnosis lima jari dilakukan untuk pengalihan situasi self hipnosis yang dapat menyebabkan efek relaksasi, sehingga dapat mengurangi kecemasan ringan hingga sedang, ketegangan, dan stres dari pikiran yang dapat berpengaruh pada pola pernafasan, denyut jantung, denyut nadi, tekanan darah, mengurangi ketegangan otot, memperkuat ingatan pengeluaran hormon yang dapat memicu timbulnya kecemasan, dan mengatur hormone yang berkaitan dengan stres. Dalam melakukan terapi tersebut klien dibantu untuk mengubah persepsi ansietas, stres, tegang dan takut dengan menerima saran-saran diimbangi bawah sadar atau dalam keadaan rileks dengan menggerakan jari-jarinya sesuai perintah.

Kesimpulan peneliti pemberian hipnotis lima jari efektif untuk menurunkan skala cemas pasien katerisasi jantung, juga untuk mempermudah penderita penyakit jantung untuk mengurangi cemas tanpa dengan obat farmakologi dan nonfarmakologi herbal sehingga tidak

mengeluarkan banyak biaya untuk menurunkan cemas.

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti di RSUD Jendral Ahmad Yani Kota Metro Provinsi Lampung tahun 2023, dapat disimpulkan bahwa :

1. Sebelum diberi hipnotis 5 jari skor nilai tengah adalah 4,03 . Skor cemas terendah adalah 1 dan skor cemas tertinggi adalah 6, setelah diberi hipnotis 5 jari skor nilai tengah adalah 2,03. Skor cemas terendah adalah 1 dan skor cemas tertinggi adalah 6.
2. Rata-rata intensitas cemas pada kelompok eksperimen sebelum dan setelah dilakukan intervensi mengalami penurunan rata-rata yang dapat dilihat rata-rata intensitas cemas sebelum intervensi yaitu 6,50, sedangkan setelah intervensi rata-rata intensitas cemas mengalami penurunan yaitu 3,12. Hasil dari penelitian ini menunjukkan terdapat perbedaan bermakna rata-rata intensitas cemas sebelum dan setelah dilakukan intervensi pada kelompok eksperimen. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh hipnotis 5 jari terhadap intensitas cemas pada pasien pra katerisasi jantung pada kelompok eksperimen.
3. Rata-rata intensitas cemas pada kelompok kontrol sebelum dan setelah dilakukan intervensi mengalami penurunan rata-rata yang dapat dilihat rata-rata intensitas cemas sebelum intervensi yaitu 6,31 sedangkan setelah intervensi rata-rata intensitas cemas mengalami penurunan yaitu 3,93. Hasil dari penelitian ini menunjukkan terdapat perbedaan bermakna rata-rata intensitas cemas sebelum dan setelah dilakukan intervensi pada kelompok kontrol. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh hipnotis 5 jari terhadap intensitas cemas pada pasien pra katerisasi jantung pada kelompok kontrol.
4. Rata-rata penurunan intensitas cemas pada kelompok eksperimen setelah dilakukan intervensi didapatkan rata-rata intensitas cemas 3,12, sedangkan rata-rata intensitas cemas pada kelompok kontrol setelah dilakukan intervensi didapatkan rata-rata intensitas cemas 3,93. Hasil dari penelitian ini menunjukkan terdapat perbedaan bermakna rata-rata intensitas cemas pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Saran

Diharapkan rumah sakit dapat menyediakan sarana dan prasarana yang dapat mendukung upaya penurunan intensitas cemas pada pasien pre operasi katerisasi jantung dengan teknik non farmakologi seperti hipnotis 5 jari

Ucapan Terimakasih

Saya ucapkan terimakasih kepada para responden penelitian dan Rumah Sakit Metro memberikan izin untuk dapat melakukan penelitian dan memfasilitasi semua proses penelitian hingga selesai

Daftar Pustaka

- Adhitomo, I. (2014). *Hubungan antara pendapatan, pendidikan dan aktivitas fisik pasien dengan kejadian hipertensi.* 29–38.
- Agnes Dkk. (2021). Terapi Hipnotis lima jari pada lansia dengan gangguan kecemasan. *Pengabdian Masyarakat*, 4 no 2, 137–140.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2013). *Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS). laporan nasional,* 1–384.
- Dewi, R. (2021). *teknik relaksasi 5 jari.* deepublishj.
- Glady dkk. (2016). hubungan antara usia, jenis kelamin, lama kerja, pengetahuan, sikap dan ketersediaan alat pelindung diri (APD) dengan perilaku penggunaan APD pada tenaga kesehatan. *Jurnal Publikasi Kesehatan Masyarakat Indonesia*, vol 3 no 3, 82–87.
- Hastuti, A. P. (2020). *hipertensi (i made Ratih (ed.)).* penerbit lakeisha.
- Hesti Dkk. (2021). studi literatur asuhan keperawatan dalam pemenuhan kebutuhan psikologis pada pasien hipertensi. *Jurnal Lontar Kesehatan*, vol 2 no 1, 21–33.
- Manuntung, A. (2019). *terapi perilaku kognitif pada pasien hipertensi.* WINEKA MEDIA.
- Nita dkk. (2018). Hubungan Usia Dengan Kejadian Hipertensi di Kecamatan Kresek dan Tegal Angus, Kabupaten Tangerang. *JURNAL KEDOKTERAN YARSI, Volume 26*, 131–138.
- Novitaningtyas, T. (2014). *Hubungan karakteristik (umur, jenis klamin, tingkat pendidikan) dan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada lansia dikelurahan Makamhaji kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo.* 1–14.
- Nuraeni, E. (2019). Hubungan Usia dan jenis kelamin beresiko dengan kejadian hipertensi di klinik x di Kota Tanggerang. *Jurnal JKFT: Universitas Muhamadiyah Tangerang, Vol 4 No 1*, 1–6.
- Pardede, jek armidos. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi napas dalam dengan hipnotis lima jari terhadap kecemasan Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Jiwa*, volum 1 No.
- Retno & Ayu. (2015). *pengaruh terapi hipnotis lima jari untuk menurunkan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di STIKES Muhammadiyah Klaten.* Volume 10, 26–34.
- Sinaga, E., Manurung, S., Zuriati, Z., & Setiyadi, A. (2022). Pengaruh Edukasi Kesehatan Terhadap Tingkat Kecemasan Tindakan Kateterisasi Jantung di Rumah Sakit Omni Pulomas Jakarta Timur. *Journal of Nursing and Midwifery Sciences*, 1(1), 1–7.
- Suhesti, I., & Purnomo, H. (2021). Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Pengendalian Hipertensi Lansia Pada Pos Pembinaan Terpadu Penyakit Tidak Menular (POSBINDU PTM) Di Wilayah Kerja Puskesmas Sukaraja Nuban Kabupaten Lampung Timur Tahun. *L Ilmu Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 2, 1–10.
- Sukhri, M. (2017). Efektivitas Terapi Hinosis Lima Jari Terhadap Ansietas Klien Hipertensi di Puskesmas Rawasari Kota Jambi. *Ilmiah*, 353–356.
- syukri. (2017). efektifitas hipnosis 5 jari terhadap ansietas klien hipertensi di puskesmas rawasari kota Jambi. *Jurnal Ilmiah*, 353–356.
- Widiyati, W. (2020). *keperawatan jiwa.* literasi nusantara.
- Wijayanti, A. E., Anisah, N., & Lesmana, T. C. (2021). Terapi Hipnotis Lima Jari pada Lansia dengan Gangguan Kecemasan.

- Pengabdian Masyarakat*, 3, 137–140.
- Yashinta dkk. (2015). Hubungan Merokok dengan Kejadian Hipertensi pada LakiLaki Usia 35-65 Tahun di Kota Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, vol 4 no 2, 434–440.
- Zaini, M. (2019). *Asuhan Keperawatan Jiwa Masalah Psikososial Di Pelayanan Klinis Dan Komunitas*. deepublish.
- Zuriati, Z., Said, F. M., & Novera, M. (2022). Predictors of Quality of Life Quality of Adults with Coronary Artery Disease (CAD). *Proceedings Series on Health & Medical Sciences*, 2, 204–210. <https://doi.org/10.30595/pshms.v2i.247>