



Jurnal Anoa Keperawatan Mandala Waluya
 DOI: <https://doi.org/10.54883.jakmw.v5i1.1236>
 ISSN: 2809-6762
<http://ejournal.umw.ac.id/jakmw>



Efektivitas Terapi Hipnosis Lima Jari Pada Pasien Hipertensi Yang Mengalami Kecemasan: Literature Review

Merry Pongdatu¹, Atriana², Sitti Ramadhani³, Yelni⁴, Nadila Yusuf⁵, Nurul Fahmiyanti⁶, Aulia Pratiwi⁷,
 Dia Artika Sari⁸, Almadita Pransiska⁹.

¹Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Mandala Waluya
^{2,3,4,5,6,7,8}Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Mandala Waluya

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kronis dengan prevalensi tinggi yang sering disertai kecemasan pada penderitanya. Kecemasan yang tidak terkontrol dapat memperburuk kondisi fisiologis pasien hipertensi, menurunkan kualitas hidup, serta menghambat proses pemulihan. Oleh karena itu, selain terapi farmakologis, diperlukan intervensi non-farmakologis yang efektif untuk mengatasi kecemasan pada pasien hipertensi. Salah satu terapi yang dapat digunakan adalah terapi hipnosis lima jari yaitu teknik relaksasi sederhana yang bertujuan menurunkan kecemasan melalui sugesti positif dan fokus perhatian. Tinjauan literatur ini bertujuan untuk menganalisis dan menyintesis bukti ilmiah mengenai efektivitas terapi hipnosis lima jari dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien dengan hipertensi. Metode yang digunakan adalah tinjauan literatur (literature review) dari berbagai artikel penelitian yang dipublikasikan pada rentang tahun 2017–2025. Hasil review menunjukkan bahwa sebagian besar penelitian menemukan penurunan signifikan tingkat kecemasan setelah intervensi hipnosis lima jari, baik pada pasien dewasa maupun lansia, serta dapat dijadikan terapi pendamping selain pengobatan farmakologis. Kesimpulan dari telaah ini adalah hipnosis lima jari terbukti bermanfaat sebagai intervensi sederhana, aman, dan efektif untuk menurunkan kecemasan pada pasien hipertensi, sehingga dapat direkomendasikan sebagai salah satu terapi komplementer dalam praktik keperawatan maupun pelayanan kesehatan.

Kata kunci: Hipertensi, Kecemasan, Terapi Hipnosis Lima Jari

Literature Review: The Effectiveness of Five-Finger Hypnosis Therapy in Hypertensive Patients Experiencing Anxiety

ABSTRACT

Hypertension is a chronic disease with a high prevalence that is often accompanied by anxiety in sufferers. Uncontrolled anxiety can worsen the physiological condition of hypertensive patients, reduce quality of life, and hinder the recovery process. Therefore, in addition to pharmacological therapy, effective non-pharmacological interventions are needed to address anxiety in hypertensive patients. One therapy that can be used is five-finger hypnosis therapy, a simple relaxation technique that aims to reduce anxiety through positive suggestions and focused attention. This literature review aims to analyze and synthesize scientific evidence regarding the effectiveness of five-finger hypnosis therapy in reducing anxiety levels in patients with hypertension. The method used is a literature review of various research articles published between 2017 and 2025. The findings indicate that most studies reported a significant decrease in anxiety levels after the implementation of five-finger hypnosis therapy, both in adult and elderly patients, making it a potential complementary intervention alongside pharmacological treatment. In conclusion, five-finger hypnosis therapy is proven to be a simple, safe, and effective approach for reducing anxiety in hypertensive patients, and it is recommended as a complementary therapy in nursing practice and health care services.

Keywords: Hypertension, Anxiety, Five-Finger Hypnosis Therapy

Penulis Korespondensi :

Merry Pongdatu

Afiliasi : Universitas Mandala Waluya

E-mail : merrypongdatu85@gmail.com

No. Hp : 085299479260

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular dengan prevalensi yang terus meningkat setiap tahunnya. Kondisi ini dapat menimbulkan berbagai komplikasi serius seperti stroke, penyakit jantung, maupun gagal ginjal. Selain berdampak pada aspek fisik, hipertensi juga berhubungan erat dengan kondisi psikologis, salah satunya kecemasan. Kecemasan yang muncul pada penderita hipertensi dapat memperburuk kondisi pasien karena stres psikologis berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah dan menurunkan kualitas hidup penderita (Saswati et al., 2019).

Upaya pengelolaan hipertensi selama ini banyak difokuskan pada terapi farmakologis, namun intervensi nonfarmakologis juga memiliki peran penting. Salah satu metode nonfarmakologis yang terbukti efektif dan mudah diterapkan adalah terapi **hipnosis lima jari**. Terapi ini merupakan teknik sederhana yang memadukan sugesti positif dengan gerakan jari untuk memberikan relaksasi, menenangkan pikiran, serta mengurangi ketegangan emosional (Syukri, 2019).

Sejumlah penelitian telah membuktikan efektivitas hipnosis lima jari dalam menurunkan kecemasan pada pasien hipertensi. Intervensi ini tidak hanya berpengaruh pada aspek psikologis, tetapi juga berdampak pada kondisi fisiologis, termasuk membantu menurunkan tekanan darah. Penelitian yang dilakukan di beberapa fasilitas kesehatan menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan secara signifikan setelah diberikan hipnosis lima jari (Pratama et al., 2020; Damansyah et al., 2025).

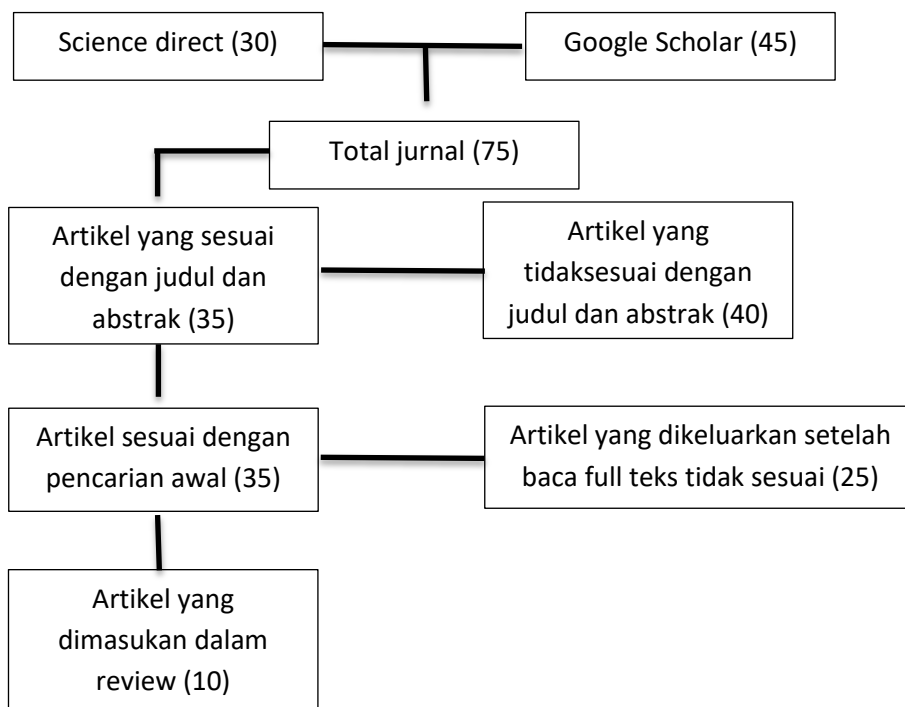
Selain itu, terapi ini dapat diajarkan dan dipraktikkan secara mandiri oleh pasien maupun masyarakat, sehingga memberikan manfaat jangka panjang. Hasil pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa edukasi dan pelatihan hipnosis lima jari dapat meningkatkan pengetahuan serta keterampilan masyarakat dalam mengelola hipertensi secara mandiri (Putri et al., 2024).

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengkaji kembali efektivitas terapi hipnosis lima jari dalam menurunkan kecemasan pada pasien hipertensi melalui telaah berbagai hasil penelitian yang telah dipublikasikan. Dengan demikian, kajian ini diharapkan dapat memperkuat bukti ilmiah bahwa hipnosis lima jari dapat dijadikan salah satu intervensi nonfarmakologis yang bermanfaat bagi penderita hipertensi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode literature review dengan menelaah berbagai artikel ilmiah mengenai efektivitas terapi hipnosis lima jari terhadap kecemasan pada pasien hipertensi. Proses penyusunan metode dijabarkan melalui kerangka PICO sebagai berikut:

1. Population (P): Pasien hipertensi dengan kecemasan, baik dewasa maupun lansia, yang menjadi subjek penelitian pada artikel terpilih.
2. Intervention (I): Terapi hipnosis lima jari yang diberikan sebagai intervensi utama dalam menurunkan tingkat kecemasan.
3. Comparison (C): Kelompok kontrol tanpa intervensi atau kelompok dengan intervensi standar, tergantung pada desain penelitian dalam artikel yang ditelaah.
4. Outcome (O): Penurunan tingkat kecemasan yang diukur dengan instrumen penelitian (misalnya HARS, SAS, observasi, atau pre-post test) serta perubahan tekanan darah jika tersedia.



Gambar 1. Diagram Alir PRISMA

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Hasil telaah menunjukkan terdapat sepuluh artikel yang memenuhi kriteria inklusi dan relevan dengan topik penelitian. Artikel-artikel tersebut membahas intervensi terapi hipnosis lima jari pada pasien hipertensi dengan fokus pada metode yang digunakan serta hasil yang dicapai. Data yang diperoleh kemudian disajikan dalam bentuk ringkasan untuk mempermudah analisis serta membandingkan temuan dari masing-masing penelitian.

Tabel 1. Ringkasan Tabel Hasil Penelitian Terapi Hipnosis Lima Jari

	Autor	Judul	Tujuan	Metode	Hasil	Kesimpulan
1	Putri et al. (2024)	Penerapan Hipnosis Lima Jari pada Penderita Hipertensi di Kelurahan Legok Kota Jambi	Meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat tentang hipnosis lima jari pada penderita hipertensi.	Community service: ceramah, diskusi, tanya jawab, demonstrasi, pre-post test (20 responden, usia 45–60 tahun).	Pengetahuan meningkat 48%, kemampuan melakukan hipnosis lima jari meningkat 52%.	Hipnosis lima jari efektif meningkatkan pengetahuan dan keterampilan terkait pengendalian hipertensi.
2	Saswati et al. (2019)	Efektivitas Terapi Hipnosis Lima Jari terhadap Ansietas Klien Hipertensi di Puskesmas Rawasari Jambi Tahun 2018	Mengetahui efektivitas hipnosis lima jari terhadap ansietas klien hipertensi.	Pra-eksperimen, Pretest-Posttest One Group Design, 19 responden, uji Wilcoxon.	Ada efektivitas signifikan terapi hipnosis lima jari terhadap ansietas (p=0,000).	Hipnosis lima jari efektif menurunkan ansietas klien hipertensi.
3	Syukri	Efektivitas	Menilai	Quasi	Terdapat	Hipnosis lima

(2019)	Terapi Hipnosis Lima Jari terhadap Ansietas Klien Hipertensi di Puskesmas Rawasari Kota Jambi Tahun 2017	efektivitas hipnosis lima jari dalam menurunkan ansietas pasien hipertensi.	eksperimen pre-post test tanpa kontrol, 33 responden.	penurunan ansietas signifikan setelah hipnosis lima jari ($p < 0,05$).	jari dapat digunakan untuk menurunkan ansietas pada pasien hipertensi.	
4	Damansyah et al. (2025)	Efektivitas Terapi Hipnosis Lima Jari pada Penurunan Kecemasan Pasien Hipertensi di IGD	Menguji efektivitas hipnosis lima jari terhadap kecemasan dan tekanan darah pasien hipertensi.	Eksperimen one group pre-post test, 15 pasien di IGD RSUD Toto Kabila, analisis paired t-test.	Penurunan kecemasan signifikan ($p = 0,001$) dan tekanan darah ($p = 0,001$).	Hipnosis lima jari efektif menurunkan kecemasan sekaligus tekanan darah pasien hipertensi.
5	Pratama et al. (2020)	Pengaruh Hipnotis Lima Jari terhadap Tingkat Kecemasan pada Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Dangung-Dangung Kecamatan Guguk Tahun 2020	Mengetahui pengaruh hipnosis lima jari terhadap kecemasan lansia hipertensi.	Quasi experiment, analisis t-test, lansia hipertensi.	Skor kecemasan turun dari 22,11 (sedang) → 14,72 (ringan), $p = 0,000$.	Hipnosis lima jari berpengaruh signifikan menurunkan kecemasan lansia hipertensi.
6	Norkhalifah & Mubin (2022)	Pengaruh Hipnotis Lima Jari terhadap Kecemasan pada Penderita Hipertensi	Menerapkan hipnosis lima jari pada pasien hipertensi untuk mengurangi kecemasan.	Studi kasus, 3 pasien hipertensi, instrumen SAS.	Semua pasien mengalami penurunan kecemasan setelah terapi.	Hipnosis lima jari mampu menurunkan kecemasan meski pada jumlah kasus kecil.
7	Suarni et al. (2024)	Efektivitas Terapi Hipnosis Lima Jari terhadap Penurunan Kecemasan pada Penderita Hipertensi di UPT Puskesmas Medan Helvetia Tahun 2024	Mengevaluasi efektivitas hipnosis lima jari pada penderita hipertensi.	Quasi eksperimen, one group pre-posttest, 33 responden, instrumen HARS, analisis Paired T-Test & Wilcoxon.	Efektif menurunkan kecemasan ($p = 0,001$).	Hipnosis lima jari efektif menurunkan kecemasan pasien hipertensi.
8	Ningsih et al. (2025)	Penerapan Terapi Hipnotis Lima Jari terhadap Tingkat	Membandingkan pengaruh hipnosis lima jari terhadap kecemasan	Quasi experiment, two group pre-posttest, 32 lansia,	Intervensi: kecemasan turun dari sedang (50%) → ringan (93,8%).	Hipnosis lima jari lebih efektif dibanding tanpa

		Kecemasan pada Lansia dengan Hipertensi	pada kelompok intervensi dan kontrol lansia hipertensi.	instrumen HARS, analisis t-test.	Kontrol: kecemasan tetap/meningkat.	intervensi dalam menurunkan kecemasan lansia hipertensi.
9	Inayati & Aini (2023)	Penerapan Terapi Hipnosis Lima Jari dalam Mengatasi Kecemasan pada Pasien Hipertensi di Desa Tratemulyo Weleri Kendal	Menilai penerapan hipnosis lima jari dalam mengatasi kecemasan pasien hipertensi.	Studi kasus pra-eksperimen, 4 subjek, observasi pre-post selama 3 hari.	Semua partisipan menunjukkan penurunan kecemasan setelah terapi.	Hipnosis lima jari dapat diaplikasikan secara sederhana dan efektif menurunkan kecemasan.
10	Berlianasari & Fitriani (2023)	Efektifitas Terapi Hipnosis Lima Jari untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pasien Hipertensi	Mengetahui efektivitas hipnosis lima jari terhadap kecemasan pasien hipertensi.	Pretest-posttest with control group, terapi 10–15 menit selama 5 hari, instrumen HARS, uji Wilcoxon.	Kontrol: tidak berbeda ($p=0,239$), intervensi: signifikan ($p=0,001$).	Hipnosis lima jari efektif menurunkan kecemasan, berbeda signifikan dibanding kelompok kontrol.

PEMBAHASAN

Terapi hipnosis lima jari terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan pada penderita hipertensi, baik pada pasien dewasa maupun lansia. Hasil penelitian menunjukkan konsistensi efektivitas intervensi ini di berbagai tempat layanan kesehatan.

Putri et al (2024) menemukan bahwa penerapan hipnosis lima jari dalam program pengabdian masyarakat mampu meningkatkan pengetahuan penderita hipertensi sebesar 48% dan keterampilan melakukan hipnosis lima jari sebesar 52%. Hal ini menunjukkan bahwa selain menurunkan kecemasan, terapi ini juga bermanfaat dalam meningkatkan kemampuan mandiri pasien untuk mengelola kondisi psikologisnya (Putri et al., 2024)

Saswati et al (2019) membuktikan secara signifikan bahwa terapi hipnosis lima jari efektif menurunkan tingkat ansietas pada pasien hipertensi di Puskesmas Rawasari Jambi dengan hasil uji Wilcoxon menunjukkan $p=0,000$. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Syukri (2019) yang juga menunjukkan adanya penurunan kecemasan pada pasien hipertensi setelah diberikan hipnosis lima jari ($p<0,05$); (Saswati et al., 2019 ; Syukri, 2019).

Hasil serupa diperoleh oleh Damansyah et al (2025), yang melaporkan penurunan signifikan kecemasan ($p=0,001$) serta tekanan darah ($p=0,001$) pada pasien hipertensi di IGD RSUD Toto Kabila. Temuan ini mengindikasikan bahwa terapi hipnosis lima jari tidak hanya berdampak pada aspek psikologis, tetapi juga memberikan efek fisiologis yang mendukung penurunan tekanan darah (Damansyah et al., 2025).

Pada kelompok lansia, efektivitas terapi ini juga konsisten. Pratama et al (2020) menunjukkan adanya penurunan skor kecemasan dari kategori sedang (22,11) menjadi ringan (14,72) dengan nilai $p=0,000$ di Puskesmas Dangung-Dangung. Ningsih et al (2025) juga melaporkan bahwa lansia yang mendapat intervensi hipnosis lima jari mengalami penurunan kecemasan dari 50% kategori sedang menjadi

93,8% kategori ringan, sedangkan pada kelompok kontrol tidak terjadi penurunan (Pratama et al., 2020; Ningsih et al., 2025).

Selain itu, Norkhalifah & Mubin (2022) melalui studi kasus pada tiga pasien hipertensi menunjukkan bahwa terapi hipnosis lima jari mampu menurunkan kecemasan pada seluruh partisipan. Penelitian oleh Inayati & Aini, (2023) dengan desain studi kasus juga mendukung hasil tersebut, di mana semua subjek mengalami penurunan kecemasan setelah diberikan terapi selama tiga hari berturut-turut (Norkhalifah & Mubin, 2022; Inayati & Aini, 2023).

Penelitian berskala lebih besar juga mendukung efektivitas terapi ini. Suarni et al (2024) yang melakukan penelitian pada 33 pasien hipertensi di Puskesmas Medan Helvetia menemukan hasil signifikan dengan $p=0,001$ menggunakan uji Wilcoxon. Demikian pula, Berlianasari & Fitriani (2023) menunjukkan penurunan drastis tingkat kecemasan pada kelompok intervensi ($p=0,001$), sedangkan kelompok kontrol tidak mengalami perubahan ($p=0,239$) (Suarni et al., 2024; Berlianasari & Fitriani, 2023)

Secara keseluruhan, temuan-temuan ini menunjukkan bahwa hipnosis lima jari merupakan metode nonfarmakologis yang efektif, mudah dipelajari, dan dapat diterapkan secara mandiri oleh pasien hipertensi. Konsistensi hasil pada berbagai konteks penelitian membuktikan bahwa intervensi ini layak dijadikan alternatif atau terapi komplementer untuk mengurangi kecemasan serta mendukung pengendalian tekanan darah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil telaah dari sepuluh artikel yang dianalisis, dapat disimpulkan bahwa terapi hipnosis lima jari terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan pada pasien hipertensi. Intervensi ini tidak hanya berpengaruh pada aspek psikologis, tetapi juga memberikan dampak positif terhadap kondisi fisiologis seperti penurunan tekanan darah. Keunggulan terapi hipnosis lima jari adalah sifatnya yang sederhana, mudah dipelajari, murah, dan dapat dipraktikkan secara mandiri, sehingga sangat potensial dijadikan sebagai intervensi nonfarmakologis pendukung dalam pengelolaan hipertensi. Dengan demikian, terapi ini dapat direkomendasikan sebagai salah satu pendekatan komplementer dalam upaya meningkatkan kualitas hidup penderita hipertensi.

TUCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu dalam penyusunan artikel ini, khususnya kepada para peneliti terdahulu yang hasil penelitiannya dijadikan bahan telaah. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada institusi akademik dan rekan sejawat yang telah memberikan dukungan serta motivasi sehingga artikel review ini dapat terselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Berlianasari, R., & Fitriani, N. (2023). Efektivitas Terapi Hipnotis Lima Jari Untuk Menurunkan Tingkat Ansietas Pasien Hipertensi. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 14(Khusus), 131–134. <https://www.forikes-ejournal.com/index.php/sf/article/view/2458>
- Damansyah, H., Yunus, P., & Kasim, S. (2025). Efektivitas Terapi Hipnosis Lima Jari Pada Penurunan Kecemasan Pasien Hipertensi Di Igd. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6, 4818.
- Inayati, B., & Aini, D. N. (2023). Penerapan Terapi Hipnosis Lima Jari Dalam Mengatasi Kecemasan Pada Pasien Hipertensi Di Desa Tratemulyo Weleri Kendal. *3rd Widya Husada Semarang Nursing Conference*, 3(1), 1–5. <http://journal.uwhs.ac.id/index.php/whnc/article/view/561/515>
- Ningsih, A., Susanti, A., & Arianti, D. (2025). Penerapan Terapi Hipnotis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Lasalle Health Journal*, 4, 57–63.
- 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>
- Pratama, E. R., Damaiyanti, S., Riani, Y., Puskesmas, K., Guguak, D. K., & Berdasarkan, T. (2020). Pengaruh Hipnotis

Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Dandung-Dandung Kecamatan Guguak. *Jurnal Ilmu Kesehatan Afiah*, 1x(1), 23–26.
[Http://Www.Ejournal.Stikesyarsi.Ac.Id/Index.Php/Jav1n1/Article/View/195](http://Www.Ejournal.Stikesyarsi.Ac.Id/Index.Php/Jav1n1/Article/View/195)

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>

Saswati, N., Sutinah, S., & Rizki, P. C. (2019). Efektivitas Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Ansietas Klien Hipertensi Di Puskesmas Rawasari Jambi Tahun 2018. *Riset Informasi Kesehatan*, 7(2), 174. <https://doi.org/10.30644/Rik.V7i2.179>

Suarni, L., Wahyuni, S., & Suniati. (2024). Efektivitas Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Penderit Hipertensi Di Upt Puskesmas Medan Helvetia Tahun 2024. *Jurnal Maternitas Kebidanan*, 9(2), 151–160.

Syukri, M. (2019). Efektivitas Terapi Hinosis Lima Jari Terhadap Ansietas Klien Hipertensi Di Puskesmas Rawasari Kota Jambi Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 19(2), 353. <https://doi.org/10.33087/Jiubj.V19i2.678>

Jurnal Anoa Keperawatan Mandala Waluya (JAKMW) is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

