



PENERAPAN TERAPI HIPNOSIS LIMA JARI DAN AROMATERAPI MAWAR PADA PASIEN KECEMASAN AKIBAT HIPERTENSI

Dwika Yulian Nur Ihsan¹, Iwan Somantri², Ridwan Kustiawan³

^{1,2,3} Prodi D III Keperawatan Tasikmalaya, Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

Kata Kunci : Hipertensi, kecemasan, terapi hipnosis lima jari, aromaterapi mawar.

ABSTRAK

Latar belakang: Kecemasan merupakan salah satu gangguan psikologis yang sering ditemukan pada pasien dengan hipertensi. Kecemasan dapat memicu peningkatan tekanan darah dan memperburuk kondisi pasien. Pendekatan non-farmakologis seperti terapi hipnosis lima jari dan aromaterapi mawar menjadi alternatif dalam membantu menurunkan kecemasan tanpa efek samping.

Tujuan penelitian: Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan proses keperawatan, pelaksanaan terapi hipnosis lima jari dan aromaterapi mawar, serta mengevaluasi respon kecemasan pada dua pasien hipertensi dengan gejala kecemasan.

Metodologi: Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan desain studi kasus perbandingan terhadap dua klien yang mengalami hipertensi disertai kecemasan. Intervensi dilakukan selama lima hari berturut-turut, dengan observasi terhadap perubahan skor kecemasan sebelum dan sesudah terapi.

Hasil penelitian: Hasil pengkajian menunjukkan bahwa kedua pasien hipertensi mengalami penurunan tingkat kecemasan dari kategori sedang menjadi ringan setelah diberikan kombinasi terapi. Klien 1 mengalami penurunan skor dari 26 menjadi 16, sedangkan Klien 2 mengalami penurunan skor dari 25 menjadi 14.

Keywords: Hypertension, anxiety, five-finger hypnosis therapy, rose aromatherapy.

ABSTRACT

Background : Anxiety is one of the most common psychological disorders, frequently found in patients with hypertension. Anxiety can trigger increased blood pressure and worsen the patient's condition. Non-pharmacological approaches such as five-finger hypnosis therapy and rose aromatherapy are alternative methods to help reduce anxiety without side effects.

Objective: This study aims to describe the nursing care process, the implementation of five-finger hypnosis therapy and rose aromatherapy, and to evaluate anxiety responses in two hypertensive patients with anxiety symptoms.

Methodology: This research used a qualitative method with a comparative case study design involving two clients experiencing hypertension accompanied by anxiety. The intervention was carried out over five consecutive days, with observation of changes in anxiety scores before and after therapy.

Results: The results of the study showed that both hypertensive patients experienced a decrease in anxiety levels from moderate to mild after being

Korespondensi:
dwikasadamulih@gmail.com

given a combination of therapies. Client 1 experienced a decrease in score from 26 to 16, while Client 2 experienced a decrease in score from 25 to 14.

PENDAHULUAN

Data WHO menunjukkan bahwa 1 dari 3 orang di dunia mengalami hipertensi, dengan jumlah penderita diperkirakan mencapai 1,5 miliar pada tahun 2025. Di Indonesia, prevalensi hipertensi meningkat dari 25,8% pada 2013 menjadi 34,1% pada 2018, dengan dominasi usia 55–64 tahun sebesar 55,2%. Di Indonesia, prevalensi hipertensi meningkat dari 25,8% pada tahun 2013 menjadi 34,1% pada 2018. Berdasarkan Riskesdas 2018, angka tertinggi terdapat pada usia 55–64 tahun (55,2%), disusul usia 45–54 tahun (45,3%), dan 31–44 tahun (31,6%). Hipertensi didefinisikan sebagai tekanan sistolik ≥ 140 mmHg dan diastolik ≥ 90 mmHg pada dua kali pengukuran dalam kondisi istirahat¹.

Di Jawa Barat, prevalensi hipertensi mencapai 39,6%, menjadikannya provinsi dengan kasus tertinggi kedua di Indonesia. Sebanyak 55,12% penderita rutin mengonsumsi obat. Di Kabupaten Karawang, tercatat 606.946 penderita hipertensi usia >15 tahun pada tahun 2019². Provinsi Jawa Barat menempati urutan kedua kasus hipertensi tertinggi di Indonesia, penderita hipertensi di Kabupaten Ciamis pada tahun 2020 sebanyak 68.566 orang. Jumlah penderita terbanyak terdapat di UPTD Puskesmas Sindangkasih sebanyak 10.564 jiwa didominasi oleh usia >15 tahun³.

Hipertensi adalah meningkatnya tekanan darah lebih dari 140/90 mmHg. Angka yang lebih tinggi diperoleh dari jantung pada saat berkontraksi yaitu sistolik, sedangkan angka yang lebih rendah diperoleh dari jantung pada saat berelaksasi yaitu diastolik. Hipertensi ini sering disebut sebagai *silent killer* karena sering kali muncul tanpa ada gejala dan baru diketahui setelah terjadi gangguan pada tubuh yang mengakibatkan kematian⁴. Hipertensi termasuk penyakit yang mematikan yang dapat meningkatkan resiko serangan jantung gagal ginjal dan juga stroke. Penyakit ini tidak bisa disembuhkan dan juga dapat kambuh kapan pun. Usia tua sangatlah rentan terkena hipertensi daripada usia muda dan yang mengalami lebih banyak adalah perempuan dibanding dengan laki laki⁵.

Penderita hipertensi yang mengalami ansietas akan memperlihatkan gejala somatis (timbul gejala pada tubuh) dan rasa gugup atau ketakutan. Gejala somatis yang dapat muncul pada ansietas seperti: kepala terasa pusing atau ringan, diare, berkeringat, kesulitan bernapas, mual dan muntah, hipertensi, palpitasi atau berdebar-debar, pupil melebar atau midriasis, gelisah, tidak bisa diam, tremor atau gemeteran, pingsan, gangguan buang air kecil⁶.

Ansietas (kecemasan) adalah kondisi emosi dengan timbulnya rasa tidak nyaman pada diri seseorang, dan merupakan pengalaman yang samar-samar disertai dengan perasaan yang tidak berdaya serta tidak menentu yang disebabkan oleh suatu hal yang belum jelas⁷. Kecemasan dapat diatasi melalui teknik relaksasi, distraksi, aktivitas spiritual, dan hipnoterapi. Salah satu metode yang efektif adalah terapi hipnosis lima jari, yang membantu menurunkan kecemasan dengan memanfaatkan gerakan lima jari dan sugesti bawah sadar untuk menciptakan ketenangan⁸.

Hipnosis 5 jari merupakan terapi generalis keperawatan di mana klien melakukan hipnotis diri sendiri dengan cara klien memikirkan pengalaman yang menyenangkan dengan media lima jari⁶. Selain hipnosis lima jari, aromaterapi juga efektif digunakan sebagai metode relaksasi untuk menenangkan pikiran, mengurangi stres, dan meningkatkan kenyamanan. Aromaterapi merupakan salah satu terapi komplementer yang memanfaatkan minyak esensial dari tanaman untuk memberikan efek terapeutik, termasuk membantu menurunkan intensitas nyeri dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Melalui stimulasi indera penciuman, aromaterapi dapat memengaruhi sistem saraf pusat sehingga menciptakan perasaan rileks dan tenang.

Salah satu jenis aromaterapi yang banyak digunakan adalah aromaterapi mawar¹⁰. Aroma mawar yang lembut diketahui memiliki efek positif terhadap suasana hati, meningkatkan rasa nyaman, serta membantu mengurangi kecemasan dan ketegangan emosional. Aroma mawar efektif pada sistem saraf pusat. Dua bahan dari aromaterapi mawar, *sytrinol* dan *2-phenyl ethyl alcohol*, pada mawar dikenal sebagai agen anti ansietas. Menggunakan mawar oil mengurangi kecemasan sebesar 71% dalam persalinan dan hanya 14% dari mereka yang membutuhkan pembiusan lokal¹¹. Oleh karena itu, kombinasi hipnosis lima jari dan aromaterapi mawar dapat memberikan efek yang lebih optimal dalam menciptakan ketenangan mental dan emosional, sekaligus membantu mengurangi persepsi nyeri⁹.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perubahan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi sebelum dan setelah diterapkan teknik hipnosis lima jari dan aromaterapi mawar di Puskesmas Sindangkasih. Penelitian ini bertujuan khusus untuk menggambarkan tahapan pelaksanaan proses keperawatan pada pasien gangguan kecemasan akibat hipertensi yang dilakukan teknik hipnosis lima jari dan aromaterapi mawar, menggambarkan pelaksanaan tindakan hipnosis lima jari dan aromaterapi mawar pada pasien gangguan kecemasan akibat hipertensi, menggambarkan respon atau perubahan pada pasien gangguan kecemasan akibat hipertensi yang dilakukan tindakan hipnosis lima jari dan aromaterapi mawar, menganalisis kesenjangan pada kedua pasien gangguan kecemasan akibat hipertensi yang dilakukan tindakan hipnosis lima jari dan aromaterapi mawar.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus, yang bertujuan untuk mengeksplorasi proses asuhan keperawatan dan penerapan intervensi terapi hipnosis lima jari serta aromaterapi mawar pada pasien hipertensi dengan gangguan kecemasan di wilayah kerja Puskesmas Sindangkasih, Kabupaten Ciamis. Penelitian dilakukan selama 5 hari dengan pertemuan dua kali sehari, di mana masing-masing sesi terapi berlangsung selama 10–15 menit. Subjek penelitian terdiri dari dua pasien hipertensi dengan kecemasan sedang yang dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi tertentu.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi perilaku, serta dokumentasi perkembangan kondisi pasien. Instrumen yang digunakan mencakup format pengkajian keperawatan jiwa, skala Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) untuk mengukur tingkat kecemasan, serta prosedur terapi hipnosis lima jari dan aromaterapi mawar. Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) merupakan instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan seseorang. Skala ini terdiri dari 14 item yang mencakup berbagai domain gejala kecemasan, yaitu: (1) perasaan cemas (*anxious mood*), (2) ketegangan (*tension*), (3) ketakutan (*fears*), (4) gangguan tidur (*insomnia*), (5) gangguan intelektual atau konsentrasi, (6) perasaan depresi, (7) gejala somatik muskular, (8) gejala somatik sensorik, (9) gejala kardiovaskular, (10) gejala respirasi, (11) gejala gastrointestinal, (12) gejala genitourinaria, (13) gejala otonom, dan (14) perilaku saat wawancara (*behavior at interview*).

Interpretasi skor Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) dilakukan berdasarkan total skor yang diperoleh dari 14 item penilaian. Skor kurang dari 14 menunjukkan tidak adanya kecemasan atau kecemasan sangat ringan. Skor 14–20 dikategorikan sebagai kecemasan ringan, skor 21–27 menunjukkan kecemasan sedang, skor 28–41 termasuk kecemasan berat, sedangkan skor 42–56 menunjukkan kecemasan sangat berat atau panik. Pada penelitian ini, tingkat kecemasan pasien diukur sebelum dan sesudah pemberian terapi hipnosis lima jari dan aromaterapi mawar untuk mengevaluasi perubahan tingkat kecemasan yang terjadi sebagai respons terhadap intervensi yang diberikan. Setiap item dinilai menggunakan skala 0–4, dengan skor 0 menunjukkan tidak ada gejala, skor 1 gejala ringan, skor 2 gejala

sedang, skor 3 gejala berat, dan skor 4 gejala sangat berat. Total skor diperoleh dengan menjumlahkan seluruh skor dari 14 item, sehingga rentang skor total berkisar antara 0–56.

Analisis data dilakukan secara kualitatif melalui penyusunan dan pengelompokan data berdasarkan hasil wawancara dan observasi, yang kemudian dibandingkan dengan teori untuk menarik kesimpulan. Validitas data diperkuat melalui teknik *credibility*, *dependability*, *confirmability*, dan *transferability*. Penelitian ini juga memperhatikan prinsip etika penelitian, termasuk informed consent, anonimitas, kerahasiaan, dan keadilan.

HASIL

Penelitian ini dilakukan dengan sampel klien individu yang dianalisis secara mendalam dan terperinci. Penelitian ini melibatkan dua pasien hipertensi perempuan yang mengalami kecemasan sebagai subjek utama. Gambaran tingkat kecemasan pada kedua klien diukur menggunakan instrumen *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)* untuk melihat tanda gejala kedua klien sebelum dan setelah diberikan terapi hipnosis lima jari dan aromaterapi mawar.

Tabel 1. Karakteristik Pasien

Data	Pasien 1	Pasien 2
Nama	Ny. I	Ny. A
Umur	65 Tahun	62 Tahun
Jenis Kelamin	Perempuan	Perempuan
Pekerjaan	Ibu Rumah Tangga	Ibu Rumah Tangga
Pendidikan	SD	SD
Status	Cerai Mati	Menikah
Agama	Islam	Islam
Tinggal Dengan	Anak	Suami
Rutin Minum Obat	Rutin Minum Obat	Rutin Minum Obat
Diagnosa Medis	Hipertensi Tingkat 2	Hipertensi Tingkat 2
Diagnosa Keperawatan	Ansietas	Ansietas
Lama Sakit	10 Tahun	8 Tahun

Setelah dilakukan pengkajian pada hari pertama terhadap kedua pasien, ditemukan adanya persamaan dan perbedaan dalam karakteristik individu masing-masing, dengan perbedaan mencolok terlihat pada aspek usia dan status pernikahan; pasien pertama berusia 65 tahun, berstatus cerai mati, dan tinggal bersama anak-anaknya, sedangkan pasien kedua berusia 62 tahun, masih menikah, dan tinggal bersama suaminya.

Tabel 2. Gambaran Tingkat Kecemasan pada Pasien (n=2)

Klien	Skor HARS Sebelum Intervensi	Kategori Ansietas Sebelum	Skor HARS Sesudah Intervensi	Kategori Ansietas Sesudah	Penurunan Skor
Klien 1	26	Sedang	16	Ringan	10
Klien 2	25	Sedang	14	Ringan	11

Berdasarkan tabel di atas, sebelum diberikan terapi teknik hipnosis lima jari dan aromaterapi mawar klien 1 mendapatkan skor 26 dan klien 2 mendapatkan skor 25 termasuk dalam tingkat ansietas sedang. Sedangkan setelah diberikan terapi selama lima hari, terdapat penurunan tanda gejala pada klien 1

mendapatka skor 16 dan klien 2 mendapatkan skor 14 yang mana menjadi tingkat ansietas ringan.

Tabel 3. Hasil Implementasi pada Tekanan darah Klien

	Sebelum Diberikan Terapi	Setelah Diberikan Terapi
Klien 1	260/100 mmHg	200/90 mmHg
Klien 2	160/100 mmHg	140/80 mmHg

Setelah dilakukan terapi hipnosis lima jari dan Aromaterapi mawar, terdapat hasil yang didapatkan. Pada klien 1 dengan tekanan darah 260/100 mmHg sedangkan pada klien 2 dengan tekanan darah 160/100 mmHg. Pada klien 1 menurun setelah lima kali pertemuan menjadi 200/90 ,dan pada klien 2 140/80.

PEMBAHASAN

Tahapan proses keperawatan diawali dengan pengkajian, yang mencakup aspek biologis, psikologis, sosial, dan spiritual. Perawat jiwa dituntut memiliki kemampuan observasi, komunikasi terapeutik, dan respons efektif¹². Hasil analisis data pengkajian terhadap kedua pasien yang dilakukan selama lima hari yaitu pada pasien perempuan. Jenis kelamin perempuan dapat menjadi faktor yang mempengaruhi tekanan darah, yang bersifat tetap. perempuan cenderung menghadapi peningkatan risiko tekanan darah tinggi setelah *menopause*³.

Kedua pasien memiliki usia yang berbeda, dengan pasien 1 berusia 65 tahun dan pasien 2 berusia 62 tahun. Usia lanjut sering kali diiringi dengan kecemasan. Kecemasan dapat mempengaruhi koordinasi gerakan, kemampuan mendengar, serta interaksi sosial. Hal ini dapat menurunkan kemampuan kognitif, seperti perhatian, konsentrasi, dan ingatan, serta dapat menimbulkan kebingungan dan perasaan curiga yang berlebihan, sehingga menyebabkan *respons* emosional berupa kecemasan yang lebih *intens* pada lansia¹⁴.

Kedua pasien memiliki latar belakang pendidikan yang sama, yaitu lulusan SD. Tingkat pendidikan seseorang mempengaruhi kemampuan mereka dalam menerima dan memahami informasi, yang pada gilirannya berdampak pada tingkat pengetahuan mereka. Hal ini juga memengaruhi tingkat kecemasan pada pasien hipertensi¹⁵. Semakin rendah tingkat pendidikan, semakin tinggi kemungkinan kecemasan pada penderita hipertensi, karena kurangnya pengetahuan tentang kesehatan serta kesulitan dalam memahami informasi yang diberikan¹⁴.

Pekerjaan kedua pasien adalah sebagai ibu rumah tangga. Pekerjaan seseorang dapat memengaruhi kondisi psikologis mereka. Sebagian besar responden dalam penelitian ini bekerja sebagai ibu rumah tangga, yang diketahui lebih sensitif dalam menghadapi krisis, terutama dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari¹⁴.

Pasien mengikuti terapi sesuai prosedur selama lima hari. Hipnosis lima jari dilakukan dengan menyentuh jari-jari sambil membayangkan hal positif¹⁶. Aromaterapi mawar dilaksanakan dengan meneteskan minyak esensial ke kapas dan dihirup selama 15 menit¹⁷. Pelaksanaan terapi hipnosis lima jari dengan durasi 10–15 menit per sesi yang dilakukan setiap hari selama lima hari menunjukkan efektivitas yang signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi¹⁸.

Selama lima hari pelaksanaan terapi hipnosis lima jari dan aromaterapi mawar, terjadi penurunan skor kecemasan yang signifikan pada kedua pasien. Pasien 1 mengalami penurunan dari skor awal 26 pada hari pertama menjadi 24 pada hari kedua, 20 pada hari ketiga, 17 pada hari keempat, dan mencapai skor 16 pada hari kelima. Sementara itu, pasien 2 menunjukkan penurunan dari skor awal 25 pada hari pertama

menjadi 23 pada hari kedua, 21 pada hari ketiga, 15 pada hari keempat, dan akhirnya 14 pada hari kelima. Pola penurunan ini menunjukkan efektivitas terapi dalam mengurangi tingkat kecemasan secara bertahap dan konsisten.

Adapun untuk tekanan darah setelah dilakukan terapi hipnosis lima jari dan aromaterapi mawar selama lima hari masa perawatan, terjadi penurunan tekanan darah pada kedua pasien. Pada pasien 1, tekanan darah tercatat pada hari pertama 260/100 mmHg, hari kedua 240/90 mmHg, hari ketiga naik lagi menjadi 250/100 mmHg karena pasien pusing dan nyeri pundak, hari keempat 220/100 mmHg, dan hari kelima 200/90 mmHg. Sementara itu, pada pasien 2, tekanan darah tercatat pada hari pertama 160/100 mmHg, hari kedua 150/80 mmHg, hari ketiga 150/90 mmHg, hari keempat 140/90 mmHg, dan hari kelima 140/80 mmHg.

Hasil penerapan terapi hipnosis lima jari dan aromaterapi mawar pada pasien dengan gangguan kecemasan terdapat perbedaan penurunan skor tanda gejala. Selama lima hari pelaksanaan terapi hipnosis lima jari, pasien 2 mengalami penurunan skor kecemasan dari 25 menjadi 14, sedangkan pasien 1 dari 26 menjadi 16. Penurunan yang lebih besar pada pasien 2 dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk tingkat kecemasan awal, respons individu terhadap terapi, serta faktor psikososial dan fisiologis lainnya. Terapi hipnosis lima jari ini dapat menurunkan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi¹⁹.

Namun, pada hari kelima pelaksanaan terapi, masih terdapat beberapa tanda dan gejala kecemasan yang belum menunjukkan penurunan pada kedua pasien. Pada pasien 1, gejala yang bertahan meliputi aspek kognitif (pemecahan masalah yang buruk, takut cedera atau meninggal, dan keraguan), afektif (kecemasan serta ketakutan dan kewaspadaan berlebih), fisik (ketidaknyamanan pada perut dan diaforesis), perilaku (reaksi kaget, tidak sabar, dan waspada), serta sosial (mudah tersinggung). Sementara itu, pada pasien 2, gejala yang tersisa mencakup aspek kognitif (pemecahan masalah yang buruk dan keraguan), afektif (ketegangan otot serta ketakutan dan kewaspadaan berlebih), fisik (ketidaknyamanan pada perut), dan perilaku (merasa lemas, reaksi kaget, tidak sabar, dan waspada).

Setiap individu memiliki respons yang berbeda terhadap terapi hipnosis lima jari, yang dapat dipengaruhi oleh faktor psikologis dan fisiologis. Faktor-faktor seperti usia, pengalaman masa lalu, tipe kepribadian, dan tingkat kecemasan dapat memengaruhi efektivitas terapi ini. Selain itu, kondisi fisiologis seperti tekanan darah, detak jantung, dan aktivitas sistem saraf otonom juga berperan dalam menentukan respons individu terhadap hipnosis lima jari. Terapi ini bekerja dengan merangsang sistem saraf parasimpatis, yang dapat menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, sehingga membantu mengurangi kecemasan dan meningkatkan relaksasi¹⁸.

Studi kasus pada dua pasien perempuan dengan gangguan kecemasan pada penyakit hipertensi menunjukkan bahwa kombinasi terapi hipnosis lima jari dan aromaterapi mawar efektif menurunkan skor kecemasan ke kategori ringan. Meskipun terdapat perbedaan hasil penurunan tekanan darah, keduanya menunjukkan respons positif terhadap terapi. Perbedaan hasil tekanan darah disebabkan oleh faktor usia, durasi hipertensi, kualitas tidur, dukungan keluarga, serta kondisi psikososial pasien. Efektivitas terapi hipnosis lima jari dan aromaterapi mawar dalam menurunkan kecemasan dan tekanan darah didasari oleh kemampuan terapi dalam merangsang sistem saraf parasimpatis dan menciptakan efek relaksasi. Faktor psikososial seperti dukungan keluarga, kondisi ekonomi, dan pengalaman kehilangan diduga turut memengaruhi respons fisiologis dan psikologis pasien terhadap terapi yang diberikan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa proses keperawatan pada dua pasien hipertensi dengan gejala kecemasan telah dilaksanakan sesuai tahapan asuhan keperawatan yang meliputi pengkajian, penetapan diagnosis keperawatan, perencanaan, implementasi, dan evaluasi. Intervensi berupa terapi hipnosis lima jari dan aromaterapi mawar diberikan selama lima hari dengan frekuensi dua kali sehari. Hasil evaluasi menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan pada kedua pasien, yang ditandai dengan penurunan skor Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) dari kategori ansietas sedang menjadi ansietas ringan. Klien 1 mengalami penurunan skor dari 26 menjadi 16, sedangkan Klien 2 mengalami penurunan skor dari 25 menjadi 14. Selain itu, pasien menunjukkan respons positif berupa perasaan lebih tenang, rileks, berkurangnya rasa khawatir, serta peningkatan kemampuan mengontrol kecemasan. Dengan demikian, terapi hipnosis lima jari dan aromaterapi mawar dapat digunakan sebagai intervensi nonfarmakologis yang membantu menurunkan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi. Meskipun demikian, respons tekanan darah pada masing-masing pasien menunjukkan perbedaan, yang dipengaruhi oleh faktor individual. Pasien yang lebih tua dan memiliki riwayat kehilangan pasangan mengalami penurunan tekanan darah lebih lambat, sementara pasien yang lebih muda menunjukkan respons lebih cepat meskipun memiliki tekanan ekonomi. Hal ini menunjukkan bahwa efektivitas terapi juga dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal pasien.

Dari hasil studi ini, disarankan agar pasien dan keluarga dapat melanjutkan praktik terapi hipnosis lima jari dan aromaterapi mawar secara mandiri, khususnya ketika gejala kecemasan muncul, dengan dukungan aktif dari keluarga dalam proses pemulihan. Bagi institusi pendidikan, hasil studi ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi dalam pembelajaran mahasiswa keperawatan terkait intervensi nonfarmakologis untuk menurunkan kecemasan, khususnya pada pasien dengan hipertensi. Selain itu, pihak puskesmas melalui program Pengelola Penyakit Tidak Menular (PTM) diharapkan dapat menyelenggarakan penyuluhan secara rutin mengenai penanganan hipertensi yang disertai kecemasan, serta memperkenalkan terapi sederhana yang dapat dilakukan di rumah, seperti hipnosis lima jari dan aromaterapi mawar, sebagai upaya promotif dan preventif dalam pelayanan kesehatan masyarakat.

REFERENCES

1. Afriyanti A, Ni'mah I, Maini N, Suryani Y, Irma Y, Pradana AA. Efektivitas Pemberian Hypnosis dalam Implementasi Keperawatan. *Stikes Mitra Kel.* 2022;(August 2021). doi:10.13140/RG.2.2.12123.44324
2. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat. Jumlah penderita hipertensi usia 15 tahun ke atas berdasarkan kabupaten/kota di Jawa Barat. *Opendata Jabarprov.* Published 2021.
3. Gunawan AR, Rohimah S. Perilaku Hidup Yang Mempengaruhi Tingkat Tekanan Darah Pada Masyarakat Di Wilayah Kerja Puskesmas Sindangkasih Kabupaten Ciamis Tahun 2021. *J Keperawatan Galuh.* 2021;3(2):71. doi:10.25157/jkg.v3i2.5681
4. Linggariyana L, Trismiyana E, Dian Furqoni P. Asuhan Keperawatan dengan Teknik Rendam Kaki untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Desa Sri Pendowo Lampung Timur. *J Kreat Pengabd Kpd Masy.* 2023;6(2):646-651. doi:10.33024/jkpm.v6i2.8126
5. Astuti E, Syafriati A. Pengaruh Stimulus Murottal Qur'an Kombinasi Slow Deep Breathing Terhadap Penurunan Nyeri Pada Penderita Hipertensi. *Babul Ilmi_Jurnal Ilm Multi Sci Kesehat.* 2023;15(1):1-14. <https://jurnal.stikes-aisyiyah-palembang.ac.id/>
6. Syukri M. Efektivitas Terapi Hinosis Lima Jari Terhadap Ansietas Klien Hipertensi Di Puskesmas Rawasari Kota Jambi Tahun 2017. *J Ilm Univ Batanghari Jambi.* 2019;19(2):353. doi:10.33087/jjubj.v19i2.678
7. Annisa DF, Ifdil I. Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor.* 2016;5(2):93. doi:10.24036/02016526480-0-00
8. Mawarti I, Yuliana. Hipnotis Lima Jari Pada Klien Ansietas. *Jambi Med J J Kedokt dan Kesehat.*

2021;9(3):297-304.

9. Yuana FIH, Arlym LT, Yuanti Y. Pengaruh Aromaterapi Mawar Terhadap Nyeri Persalinan: Systematic Literature Review. *J Akad Baiturrahim Jambi*. 2023;12(2):312. doi:10.36565/jab.v12i2.640
10. Maisyarah A. Pengaruh Pemberian Aromaterapi Bunga Marwar Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi. Published online 2019.
11. Robianna H. *Pengaruh Aromaterapi Mawar Terhadap Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Di Puskesmas Batang Pane Ii Kecamatan Halongonan Timur Kabupaten Paluta Tahun 2020;* 2020.
12. Suci MA. *Asuhan Keperawatan Psikososial Ansietas pada Pasien Diabetes Melitus di Wilayah Kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang*. Published 2022.
13. Fitriani NA. *Gambaran Kualitas Tidur Pasien Hipertensi dengan Terapi Relaksasi Otot Progresif di RSUD Ciamis* [Karya Tulis Ilmiah]. Published 2022.
14. Miftakurrosyidin M, Wirawati MK. Penerapan Terapi Dzikir Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hipertensi Di Desa Baleadi. *J Ners Widya Husada*. 2022;9(2):1-9. <http://journal.uwhs.ac.id/index.php/jners/article/view/527><http://journal.uwhs.ac.id/index.php/jners/article/download/527/492>
15. Nursalam. 75 Konsep dan penerapan metodologi.pdf. *Konsep dan Penerapan Metodol Penelit Ilmu Keperawatan*. Published online 2018:60.
16. Hastuti RY, Arumsari A. Pengaruh Terapi Hipnotis Lima Jari Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Stikes Muhammadiyah Klaten. *Angew Chemie Int Ed* 6(11), 951–952. 2015;10(21):25-35.
17. Anugrah Bachrodin Adhnan. Pengaruh Pemberian Aromaterapi Mawar Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Pasien Pre Operasi Dengan General Anestesi Di Rs Pku Muhammadiyah Gamping Sleman. *Ilmu Kesehat Keperawatan*. 2019;1:10-34.
18. Hipnotis T, Jari L. PENERAPAN TERAPI HIPNOTIS LIMA JARI UNTUK MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI DESA AMPERA SULAWESI TENGAH: STUDI KASUS. Published online 2016.
19. Saswati N, Sutinah S, Rizki PC. Efektivitas terapi hipnosis lima jari terhadap ansietas klien hipertensi di puskesmas rawasari jambi tahun 2018. *Ris Inf Kesehat*. 2019;7(2):174. doi:10.30644/rik.v7i2.179