

EFEKTIFITAS TERAPI HIPNOSIS LIMA JARI PADA PENURUNAN CEMAS PASIEN HIPERTENSI DI PUSKESMAS SAMBAU

Rizki Sapani¹, Kiki Rizki Dasaryadi²

^{1,2} Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Batam
Kepulauan Riau, Batam 29464, Indonesia.

**Corresponding Author :*

Rizki Sapani

E-mail : Rizkisapani93@gmail.com

Abstrak

Pendahuluan : Hasil observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti di Puskesmas Sambau, pasien umumnya mengatakan merasa cemas terhadap kondisi yang dialami, lingkungan yang asing, ketidakpastian penyakit dan juga pengobatan. Hasil studi pendahuluan di Puskesmas Sambau mengatakan bahwa pasien yang berobat hipertensi mengalami tingkat kecemasan ringan 16,7 %, kecemasan sedang 50 % dan kecemasan berat 33,3 % (Wellem dan Oktiviani, 2023). Tujuan : Penulisan Karya Ilmiah Akhir Ners ini adalah untuk memahami efektifitas terapi hipnosis 5 jari terhadap penurunan ansietas klien dengan hipertensi ringan hingga sedang. Metode : Pengambilan sampel dalam KIAN ini adalah purposive sampling yaitu sampel dipilih sesuai kriteri yang diinginkan peneliti dengan jumlah sampel sebanyak 3 klien hipertensi ringan sampai sedang. Hasil : KIAN ini menunjukkan bahwa tindakan hipnosis 5 jari terbukti efektif dalam menurunkan ansietas pada pasien hipertensi. Kesimpulan : Intervensi inovasi hipnosis 5 jari, dapat dibuktikan efektif dalam menurunkan skala ansietas klien, yakni dengan menurunnya skor HRS-A pada tiga pasien hipertensi yang mengalami cemas setelah dilakukan intervensi. Saran : disarankan kepada : Institusi Puskesmas, Institusi Pendidikan, Perawat pelaksana dan Perawat peneliti agar menggunakan terapi hipnosis 5 jari ini sebagai alternative terapi inovasi dalam mengelola kecemasan pasien.

Kata Kunci : Hipertensi, Rendam Kaki Air Hangat, Lansia, Non-farmakologi, Asuhan Keperawatan.

Pendahuluan

Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal. Seseorang dapat dikatakan mengalami peningkatan tekanan darah apabila tekanan darah sistolik ≥ 130 mmHg atau tekanan darah diastolik ≥ 80 mmHg (Unger et al., 2020). Hipertensi dapat menyebabkan komplikasi yang mengenai berbagai organ target, seperti jantung, otak, ginjal, mata, dan arteri perifer. Kerusakan organ-organ diatas bergantung pada seberapa tinggi tekanan darah dan seberapa lama tekanan darah tinggi tersebut terkontrol dan tidak diobati (S. Putra & Susilawati, 2022).

Data World Health Organization (WHO) tahun 2024 menunjukkan bahwa hampir 1 dari 3 orang dewasa di seluruh dunia menderita hipertensi, dengan prevalensi yang sedikit lebih tinggi pada pria dibandingkan wanita di bawah usia 50 tahun. Diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun menderita hipertensi, dan sebagian besar (dua pertiganya) berasal dari negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah. menunjukkan satu milyar orang di dunia menderita Hipertensi, 2/3 diantaranya berada di negara berkembang yang berpenghasilan rendah sampai sedang. Prevalensi Hipertensi akan terus meningkat tajam dan diprediksi pada tahun 2025 sebanyak 29% orang dewasa di seluruh dunia terkena Hipertensi. Hipertensi telah mengakibatkan kematian sekitar 8 juta orang setiap tahun, dimana 1,5 juta

kematian terjadi di Asia Tenggara yang 1/3 populasinya menderita Hipertensi sehingga dapat menyebabkan peningkatan beban biaya kesehatan. Hipertensi yang tidak mendapat penanganan yang baik menyebabkan komplikasi seperti Stroke, Penyakit Jantung Koroner, Diabetes, Gagal Ginjal dan Kebutaan. Stroke (51%) dan Penyakit Jantung Koroner (45%) merupakan penyebab kematian tertinggi.

Data Surveilans Riset Kesehatan Nasional (Riskesdas) tahun 2022 menunjukkan bahwa sebagian besar penderita hipertensi tidak menyadari bahwa mereka memiliki penyakit tersebut. Hal ini menyebabkan penanganan hipertensi seringkali terlambat, sehingga meningkatkan risiko komplikasi serius seperti stroke, penyakit jantung koroner, gagal ginjal, dan kebutaan. Prevalensi penduduk dengan tekanan darah tinggi sebesar 34,11%. Prevalensi tekanan darah tinggi pada perempuan (36,85%) lebih tinggi dibanding dengan laki-laki (31,34%). Prevalensi di perkotaan sedikit lebih tinggi (34,43%) dibandingkan dengan perdesaan (33,72%). Prevalensi semakin meningkat seiring dengan penambahan umur (Kemenkes RI, 2019).

Sedangkan di daerah Batam Kepulauan Riau jumlah penduduk yang terkena hipertensi tahun 2024 sebanyak 44.882 orang mengalami kenaikan dari tahun 2023 yang berjumlah 43.610 orang (profil Dinkes Batam, 2024).

Penelitian yang dilakukan oleh Syukri (2017) menunjukkan bahwa penderita hipertensi yang mengalami

kecemasan akan memperlihatkan gejala somatis seperti kepala pusing, diare, berkeringat, kesulitan bernapas, mual dan muntah, hipertensi, palpitasi atau berdebar-debar, pupil melebar atau midrasis, gelisah, tidak bisa diam, tremor atau gemeteran, pingsan, dan gangguan buang air kecil. Kecemasan juga mempengaruhi proses berpikir, persepsi, dan proses belajar. Selain itu, kecemasan dapat menyebabkan gangguan orientasi tempat, waktu, orang, atau kejadian sehingga terlihat seperti orang kebingungan (*confusion*). Gangguan proses belajar yang terjadi meliputi penurunan konsentrasi dan pengulangan.

Kecemasan adalah respons emosional yang umum dialami oleh banyak individu, terutama pada lansia yang menghadapi berbagai tantangan kesehatan, termasuk hipertensi. Hipertensi, atau tekanan darah tinggi, tidak hanya mempengaruhi kondisi fisik, tetapi juga dapat meningkatkan kecemasan dan stres. (Kemenkes, 2023)

Kecemasan merupakan respon tubuh terhadap peristiwa yang terjadi, dimana respons tubuh terhadap peristiwa yang terjadi, dimana respon tubuh tersebut lebih bersifat negatif sehingga menimbulkan ketidaknyamanan bagi klien (Zaini, 2019).

Menurut DepKes RI, Gangguan Kecemasan Umum (GAD) adalah kondisi mental yang ditandai dengan kecemasan yang berlebihan, berlarut-larut, dan sulit dikendalikan. Orang dengan GAD sering merasa khawatir atau cemas tentang berbagai hal dalam kehidupan sehari-hari, bahkan tanpa alasan yang jelas. Kecemasan yang

berlebihan tersebut dapat mengganggu fungsi sehari-hari dan kualitas hidup seseorang.

Salah satu metode yang dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan adalah hipnotis lima jari, yaitu suatu cara relaksasi yang menggunakan kekuatan pikiran. Teknik ini dimulai dengan proses relaksasi pada umumnya yaitu meminta kepada klien untuk perlahan-lahan menutup matanya dan menarik napas dalam dan perlahan untuk menimbulkan relaksasi. Kemudian klien didorong untuk relaksasi mengosongkan pikiran, sehingga pikiran-pikiran yang sedang dipikirkan untuk sementara dihilangkan dan klien dapat fokus terhadap bayangan yang mereka pikirkan, dan mulailah klien untuk memenuhi pikiran dengan bayangan yang menyenangkan dan dapat dinikmati (Perkasa, 2019).

Teknik hipnosis lima jari merupakan salah satu bentuk self-hypnosis situasional yang dapat menghasilkan efek relaksasi sehingga mengurangi kecemasan, ketegangan, dan stres dalam pikiran seseorang, yang dapat mempengaruhi pernapasan, detak jantung, denyut nadi, tekanan darah, mengurangi ketegangan otot. meningkatkan kekuatan. Penyimpanan. melepaskan hormon yang dapat menyebabkan kecemasan dan mengatur hormon yang berkaitan dengan stres (Dekawaty, 2021).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Pratama et al. (2022) menunjukkan bahwa terapi hipnotis lima jari efektif untuk menurunkan kecemasan pada lansia yang mengalami hipertensi, karena relaksasi yang didapatkan

melalui terapi ini, skor kecemasan sebelum yaitu 22,11 yaitu kategori kecemasan sedang. Dan setelah dilakukan intervensi menurun menjadi 14,72 yaitu kategori kecemasan ringan. Dengan $p_value\ 0,000 < \alpha = 0.05$ dan t hitung sebesar 8,518 lebih besar dari nilai t tabel sebesar 2,119, dimana adanya Pengaruh Hipnotis Lima Jari terhadap penurunan Tingkat Kecemasan pada Pasien hipertensi.

Penelitian serupa oleh Saswati, N & Riski (2021) juga menunjukkan adanya pengaruh hipnotis lima jari terhadap kecemasan pada lansia dengan hipertensi. Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk menyajikan artikel pengabdian masyarakat dengan judul " Hipnotis Lima Jari untuk Menurunkan Kecemasan pada Lansia yang Mengalami Hipertensi di Desa Teba Jawa Pesawaran". Inovasi yang diterapkan dalam artikel ilmiah ini adalah penerapan hipnosis lima jari pada pasien lanjut usia yang mengalami tekanan darah tinggi dan kecemasan.

Proses penulisan terkait cemas pada penderita hipertensi dilakukan di Puskesmas Sambau, Puskesmas merupakan fasilitas pertama dimana masyarakat atau individu melakukan pengobatan sebelum datang ke rumah sakit. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan di Puskesmas Sambau Kelurahan Sambau Kecamatan Nongsa, diketahui bahwa pasien yang datang untuk berobat dan mengambil obat merasa cemas karena setiap hari minum obat tekanan darah akan tetapi tekanan darah tidak turun. Kemudian, hipertensi berada di jajaran

lima besar penyakit yang sering dirawat dari 2 bulan terakhir yaitu bulan Mei – Juni 2025 rata-rata sebanyak 50 pasien.

Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan untuk penulisan karya ilmiah akhir ini adalah dengan studi kasus pada klien yang menderita sakit hipertensi.

Hasil Pembahasan

Pada klien dengan hipertensi, terdapat beberapa masalah keperawatan yang timbul pada Ny H adalah nyeri akut, dan ansietas. Masalah-masalah keperawatan tersebut akan didiskusikan lebih lanjut pada pembahasan di bawah ini :

1. Nyeri Akut Nyeri akut merupakan pengalaman sensorik atau emosional yang berkaitan dengan kerusakan jaringan aktual atau fungsional, dengan onset mendadak atau lambat dan berintensitas ringan hingga berat yang berlangsung kurang dari tiga bulan (SDKI, 2022). Masalah keperawatan Nyeri akut yang dialami oleh klien yaitu karena faktor fisiologis. 56 2. Ansietas 57 Ansietas adalah perasaan was-was, khawatir, atau tidak nyaman seakan akan terjadi sesuatu yang dirasakan sebagai ancaman. Ansietas berbeda dengan rasa takut. Takut merupakan penilaian atas pikiran terhadap sesuatu yang berbahaya, sedangkan ansietas adalah respon emosional terhadap penilaian tersebut (Mawarti, 2021).
2. Ansietas adalah emosi dan pengalaman subyektif individu

terhadap obyek yang tidak jelas dan spesifik akibat antisipasi bahaya yang memungkinkan individu melakukan tindakan untuk menghadapi ancaman (SDKI, 2022). Berdasarkan data kasus kelolaan, diperoleh data bahwa klien yang telah diberikan terapi hipnosis 5 jari dapat menurunkan tingkat kecemasan pasien dari nilai total 22 menjadi 10 dan masuk dalam kategori tidak cemas. Pada usia lanjut terjadi kemunduran sel-sel karena proses penuaan yang dapat berakibat pada kelemahan organ, kemunduran fisik, timbulnya berbagai macam penyakit terutama penyakit degeneratif. Hal ini akan menimbulkan masalah kesehatan, sosial, ekonomi dan psikologis (Kemenkes, 2022). Tekanan darah merupakan salah satu masalah yang sering dialami oleh pasien. Perawat yang berperan sebagai pelaksana atau pemberi asuhan keperawatan, sekaligus menjalankan peran kepemimpinannya agar dapat mempengaruhi perubahan perilaku klien, menerima atau memberikan konsultasi tim perawat dan tim kesehatan lain untuk memenuhi kebutuhan klien. Perawat juga dapat memberikan intervensi untuk membantu menurunkan ansietas klien. Selain intervensi farmakologis, banyak intervensi yang dapat dilakukan untuk menurunkan ansietas klien, yang salah satunya adalah intervensi hipnosis lima jari. Hipertensi merupakan salah satu penyakit kronis yang tidak dapat disembuhkan, hanya mampu

dicegah perkembangannya melalui modifikasi faktor risiko terjadinya hipertensi. Oleh sebab itu penyakit hipertensi merupakan salah satu penyakit yang tidak hanya berdampak secara fisik tapi juga dapat mempengaruhi kondisi psikologis (Lumintang, 2023). Ansietas pada klien hipertensi merupakan pengalaman psikologi yang tidak menyenangkan, dan membutuhkan penanganan yang tepat baik menggunakan farmakologi maupun terapi psikologi seperti hipnosis lima jari. Manajemen farmakologi yaitu manajemen yang berkolaborasi antara dokter dengan perawat, yang menekankan pada pemberian obat yang mampu 58 menghilangkan ansietas. Sedangkan manajemen non farmakologi merupakan manajemen untuk menghilangkan rasa cemas dengan menggunakan teknik relaksasi, yaitu pemberian tindakan hipnosis lima jari, teknik relaksasi, imajinasi terbimbing, distraksi, terapi musik. Ansietas dapat menyebabkan terjadinya peningkatan adrenalin yang akan mempengaruhi aktifitas jantung. Ketika adrenalin meningkat maka pembuluh darah akan mengalami kontraksi yang meningkat, sehingga akan meningkatkan tekanan darah (Hiyasari, 2022). Pemberian intervensi relaksasi nafas dalam dan hipnosis lima jari dapat memberikan perasaan rileks dan menenangkan, hal ini tentu saja berpengaruh pada respon fisik klien. Ketika perasaan rileks, hormon endorphine akan di stimulasi sehingga pembuluh darah

menjadi vasodilasi dan ini akan menurunkan tekanan darah. Pada klien kelolaan, terapi hipnosis lima jari dilakukan 1 kali. Setelah intervensi diberikan dilakukan pengukuran skala cemas seperti sebelum intervensi dengan menggunakan instrumen HRS-A.

Kesimpulan

1. Pada pengkajian yang dilakukan pada 3 klien, didapatkan diagnosa medis yang berbeda yaitu, Ny.H dengan diagnosa medis DM+HT+Heart.
2. Diagnosa keperawatan yang muncul pada klien hipertensi, didapatkan bahwa semua klien memiliki masalah keperawatan ansietas.
3. Intervensi inovasi yang diberikan pada masalah keperawatan ansietas berupa pemberian terapi hipnosis 5 jari yang mampu menurunkan ansietas yang dirasakan pada klien Hipertensi. Hasil intervensi yang dilakukan menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat ansietas yang dirasakan sebelum dan sesudah dilakukan pemberian intervensi hipnosis 5 jari.
4. Impelementasi yang dilakukan pada klien dengan masalah keperawatan ansietas adalah dengan memberikan hipnosis 5 jari.
5. Evaluasi yang didapatkan pada ketiga klien dengan intervensi hipnosis 5 jari, terbukti efektif dalam menurunkan skala

ansietas yang dirasakan oleh klien, yakni dengan menurunnya skor HRS-A setelah dilakukan intervensi.

6. Kelebihan dan kekurangan

a. Kelebihan :

- 1) Aman dan alamiah.
- 2) Dapat dilakukan oleh siapa saja, tidak butuh waktu yang lama bagi perawat untuk melaksanakannya
- 3) Terjaganya privasi klien.
- 4) Metode yang nyaman karena tidak mengalamai rasa sakit.
- 5) Mudah dipelajari, dapat dilakukan oleh semua pasien.

b. Kekurangan :

- 1) Membutuhkan suasana yang tenang, perlu konsentrasi.
- 2) Membutuhkan instrumen yang lebih simple.

Saran

1. Bagi Puskesmas

Melalui penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kualitas pelayanan klien dengan masalah keperawatan Ansietas di Puskesmas.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Melalui penelitian ini, diharapkan dapat menjadi bahan masukan atau sumber informasi serta dasar pengetahuan bagimahasiswa keperawatan tentang terapi hipnosis 5 jari terhadap penurunan skala ansietas.

3. Bagi Pasien

Berdasarkan temuan dari penelitian 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.

4. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan menjadi landasan yang kuat untuk penelitian-penelitian yang selanjutnya. Penggunaan instrumen yang lebih mudah dan ringkas akan sangat membantu.

5. Bagi Profesi Perawat

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan Asuhan Keperawatan klien dengan Ansietas secara komprehensif.

Daftar Pustaka

- AENI, Intan Eka Nur, et al. Penerapan hipnosis 5 jari untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil. *Jurnal Keperawatan*, 2022, 14.4: 1119-1126.
- ARIANTI, Diana; SUSANTI, Amelia. Terapi Hipnotis Lima Jari Pada Ibu Hamil Dengan Kecemasan Di Kecamatan Kuranji Kota Padang. *Empowerment: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2022, 1.2: 163-167.
- AZWALDI, Azwaldi; MULIYADI, Mulyadi; AISYAH, Putri Adira. Implementasi Keperawatan Pasien Kanker yang Menjalani Kemoterapi dengan Masalah Kecemasan. *JKM: Jurnal Keperawatan Merdeka*, 2022, 2.1: 73-80.
- BUSTAN, M., et al. Studi Deskriptif Pendokumentasian Asuhan Keperawatan Jiwa Oleh Perawat Di Rumah Sakit Jiwa Provinsi Sulawesi Tenggara. *Jurnal Keperawatan*, 2023, 6.03.
- DEWIYULIANA, Dewiyuliana; AFRIANTI, Novi; DELIANTI, Nosi. HYPNOSIS LIMA JARI DALAM MENURUNKAN KECEMASAN PADA PASIEN HIPERTENSI (LITERATUR REVIEW). *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 2024, 10.4: 591-599.
- FEBRIAWATI, Henni, et al. Faktor Penyebab Cemas Pada Pekerja Wanita Usia Subur. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 2024, 4.7: 2641-2648.
- FEBRIANTI, Nur, et al. Efektivitas Terapi Hipnosis 5 Jari Dalam Mengurangi Ansietas Pada Pasien Gagal Jantung Kongestif Di RSUD Undata Provinsi Sulawesi Tengah. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 2024, 7.12: 6000-6005.
- HALIM, R. D.; SUTRIYAWAN, Agung. Studi Retrospektif Gaya Hidup Dan Kejadian Hipertensi Pada Usia Produktif. *Journal of Nursing and Public Health*, 2022, 10.1: 121-128.
- HAERIANI, Masyita. BAB 4 PENGKAJIAN KEPERAWATAN. *METODOLOGI KEPERAWATAN*, 2023, 43.
- HIYASARI LIA, L. I. A. *STUDI LITERATUR: TERAPI RELAKSASI PADA PASIEN PENDERITA HIPERTENSI DENGAN MASALAH KEPERAWATAN ANSIETAS*. 2022. PhD Thesis. Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
- INDRIANI, Novi. *PENERAPAN TERAPI HIPNOSIS 5 JARI DAN MUROTAL AL-QUR'AN UNTUK MENGURANGI ANSIETAS PADA PASIEN CONGESTIVE HEART FAILURE (CHF) DI RUANG MELATI 2B RSUD Dr. SOEKARDJO KOTA TASIKMALAYA*. 2024. PhD Thesis. Poltekkes Tasikmalaya.
- KAMARUDDIN, Ilham, et al. Kebiasaan merokok dan konsumsi garam berlebihan terhadap kejadian hipertensi pada lansia. 2023.

- LAIL, Yuliatil; YUDISTIRA, Sigit. Hubungan Pola Makan, Status Gizi, dan Tingkat Stres dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pantai Hambawang. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 2021, 12.1: 34-39.
- LAMANGIDA, Sri Yuningsi; MASI, Gresty Natalia Maria; RENTENG, Septriani. Gambaran Faktor Resiko Terjadinya Hipertensi Di Wilayah Kota Gorontalo. *JURNAL KEPERAWATAN*, 2024, 12.2: 171-178.
- LUMINTANG, Yovita Faustina, et al. Gambaran Aspek Psikologis pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Ranomuut Kota Manado. *Mapalus Nursing Science Journal*, 2023, 1.1: 64-72. 68
- MAIRUHU, Jeremy; YAKOBUS, Sherly; HUWAE, Laura BS. Hubungan Lingkungan Pembelajaran Pada Sistem Pembelajaran Kurikulum Berbasis Kompetensi dengan Tingkat Gejala Depresi dan Tingkat Gejala Cemas Pada Mahasiswa Angkatan 2017-2020 Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura Ambon. *PAMERI: Pattimura Medical Review*, 2022, 4.2: 1-14.
- MAWARTI, Indah; YULIANA, Yuliana. Hipnotis lima jari pada klien ansietas. *Jambi Medical Journal: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 2021, 9.3: 297-304.
- PUSPAYOGA, Putu Gede, et al. Overcoming The Feeling Of Insecure As An Idea In The Creation Of Painting Art. *CITA KARA: JURNAL PENCIPTAAN DAN PENGKAJIAN SENI MURNI*, 2024, 4.1: 65-71.
- PRATAMA, Engla Rati. Pengaruh Hipnotis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Dangung-dangung Kecamatan Guguk Tahun 2020. 'AFIYAH, 2022,
- PRIYONO, Priyono. *PENERAPAN HIPNOSIS LIMA JARI TERHADAP ANSIETAS SEDANG PADA Ny. F DENGAN HIPERTENSI*. 2021. PhD Thesis. Karya Ilmiah, Universitas Muhammadiyah Magelang.
- PUTRI, Ella Nuriya Ananda. *Pengaruh Terapi Hypnosis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Keluarga di Instalasi Gawat Darurat (IGD) RSUD RA Basoeni Mojokerto*. 2021. PhD Thesis. STIKES BINA SEHAT PPNI.
- RAMADANTI, Magfirah; SARY, Cici Patda; SUARNI, Suarni. *PSIKOLOGI KOGNITIF (Suatu Kajian Proses Mental dan Pikiran Manusia)*. *Al-Din: Jurnal Dakwah dan Sosial Keagamaan*, 2022, 8.1: 56-69.
- RAHMA TSALSA KHOIRUNNISA, Rahma. *PENERAPAN PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP TINGKAT ANSIETAS PADA PASIEN PRE-OPERASI DI BANGSAL SADEWA 2 RUMAH SAKIT UMUM PUSAT SURAKARTA*. 2025. PhD Thesis. Universitas Kusuma Husada Surakarta.
- RIASARI, Naili Sofi, et al. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penurunan Fungsi Kognitif pada Pasien Prolanis Klinik Pratama Arjuna Semarang. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 2022, 6.1: 3049 3056.
- SUDRAJAT, Sudrajat; WATI, Jumaiyah. Analisis Keperawatan dalam Manajemen Nyeri dengan Intervensi Relaksasi Benson Melalui Pendekatan Model Self Care Doretha Orem di Rumah Sakit. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKSI)*, 2023, 4.2.

- SUMARPO, Anton; FENNY, Fenny; SURAYA, Nida. Kajian Pustaka: Hipertensi Renovaskuler. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan*, 2025, 12.1.
- SYAH, Latief Herman. *APLIKASI REBUSAN DAUN SALAM UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA KELUARGA DENGAN HIPERTENSI*. 2024. PhD Thesis. Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelan.
- SYARIFUDDIN, S. Pd, et al. *HYPNOTEACHING METODE PEMBELAJARAN ALAM BAWAH SADAR*. Cendekia Publisher, 2024.
- SETIAWAN, Nur Aini; IMAMAH, Ida Nur. Penerapan hipnosis lima (5) jari terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas' Aisyiyah Surakarta. *Termometer: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 2023, 1.4: 80-94. 69
- SINTIAWATI, Sinta; DEWI, Sri Kurnia; MULYADI, Egi. Pengaruh Pemberian Hipnotis Lima Jari Terhadap Ansietas Pada Lansia Hipertensi di Wisma Assisi Kota Sukabumi. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Indonesia*, 2024, 4.1: 50-58.
- SARI, Marwindah. *PENGARUH KOMBINASI RELAKSASI OTOT PROGRESIF DAN AROMATERAPI CHAMOMILE TERHADAP KUALITAS TIDUR PASIEN GAGAL GINJAL KRONIK DI RUANG HEMODIALISIS RSUD SULTAN IMANUDDIN PANGKALAN BUN*. 2024. PhD Thesis. SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BORNEO CENDEKIA MEDIKA PANGKALAN BUN.
- TALANGO, Farid; KUSDHIARNINGSIH, Betty. Pengaruh Edukasi Konseling Berbasis Teori Health Belief Model Terhadap Pengetahuan Pencegahan Komplikasi Hipertensi di Semarang: The Influence of Counseling Education Based on the Health Belief Model Theory on Knowledge of Preventing Hypertension Complications in Karanganyar. *Jurnal Keperawatan Sumba (JKS)*, 2024, 2.2: 79-90.
- TARIGAN, Risa Br, et al. Hubungan Teknik Relaksasi Nafas dalam dengan Ansietas Mahasiswa Tingkat IV dalam Menyusun Skripsi di Prodi Ners Stikes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022. *Jurnal Keperawatan Dirgahayu (JKD)*, 2022, 4.2: 32-37.
- TRIBRATA, MAULANA ARGIA. *Pengaruh kombinasi hipnosis 5 jari dan aromaterapi Lavender terhadap kecemasan pasien Hipertensi di wilayah puskesmas Sambongpari*. 2024. PhD Thesis. POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA.
- WIGUNA, I. GUSTI RAI PUTRA; WATI, WATI; MARIANTO, MARIANTO. Pendekatan Terintegrasi Hipnoterapi dan Cognitive Behavioral Therapy Dalam Penanganan Pasien Jiwa. *HEALTHY: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 2024, 3.3: 133-140.