

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI HIPNOSIS LIMA JARI DALAM
MENGATASI KECEMASAN PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI
DI PUSKESMAS KARANGANYAR KOTA TASIKMALAYA**

KARYA TULIS ILMIAH



**NAJWA ALIYA NABILAH
11025122065**

**PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BHAKTI TUNAS HUSADA
SEPTEMBER 2025**

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI HIPNOSIS LIMA JARI
DALAM MENGATASI KECEMASAN PADA LANSIA PENDERITA
HIPERTENSI DI PUSKESMAS KARANGANYAR KOTA
TASIKMALAYA**

**“Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Ahli Madya Keperawatan”**

KARYA TULIS ILMIAH



**NAJWA ALIYA NABILAH
11025122065**

**PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BHAKTI TUNAS HUSADA
TASIKMALAYA
SEPTEMBER 2025**

**PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BHAKTI TUNAS HUSADA**

Karya Tulis Ilmiah, Juli 2025
Najwa Aliya Nabilah

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI HIPNOSIS LIMA JARI DALAM MENGATASI
KECEMASAN PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKEMAS
KARANGANYAR KOTA TASIKMALAYA**

xv + 72 hal + 4 tabel + 21 lampiran

ABSTRAK

Pendahuluan Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah gangguan arteri yang menyebabkan aliran darah dan oksigen yang dibawanya menghambat jangkauan jaringan tubuh yang diperlukan. Lansia biasanya sering mengalami kecemasan ketika tekanan darahnya naik. Salah satu intervensi untuk mengatasi tingkat kecemasan adalah dengan penerapan terapi hipnosis lima jari, sehingga tingkat kecemasan mengalami penurunan. **Tujuan** studi kasus ini untuk mengevaluasi efektivitas terapi hipnosis lima jari pada lansia dengan penderita hipertensi wilayah di UPTD Puskesmas Karanganyar Kota Tasikmalaya. **Metode** yang digunakan adalah deskriptif dengan pendekatan studi kasus. **Hasil** didapatkan dua responden, berusia 60 dan 62 tahun, dengan riwayat hipertensi dengan tekanan darah 140/90 mmHg dan 150/80 mmHg. Sebelum dilakukan terapi hipnosis lima jari kedua responden memiliki tingkat kecemasan sedang dengan skor 21 dan 22. Setelah diterapkan terapi hipnosis lima jari pada hari ketiga tingkat kecemasan responden 1 menurun menjadi tingkat kecemasan ringan dengan skor 17, sementara responden 2 setelah dilakukan terapi hipnosis lima jari pada hari ketiga tingkat kecemasan menurun menjadi tingkat kecemasan sedang dengan skor 20. Pengukuran tingkat kecemasan ini menggunakan kuesioner *Hamilton Rating Scale for Anxiety* (HARS). **Kesimpulan** studi kasus ini menunjukkan bahwa terapi relaksasi hipnosis lima jari efektif dalam mengatasi tingkat kecemasan pada lansia penderita hipertensi. **Saran** dapat dijadikan referensi untuk peneliti selanjutnya dengan menggunakan variable yang berbeda, sehingga hasil penelitian selanjutnya lebih bervariasi untuk menyelesaikan masalah pada lansia.

.
Kata kunci : Kecemasan, Lansia, Hipnosis Lima Jari, Hipertensi.
Daftar Pustaka : 19 buah (2016-2025)

**D III NURSING STUDY PROGRAM
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
BAKTI TUNAS HUSADA UNIVERSITY**

*Scientific paper, July 2025
Najwa Aliya Nabilh*

**APPLICATION OF FIVE FINGER HYPNOSIS RELAXATION THERAPY IN
OVERCOMING ANXIETY IN ELDERLY HYPERTENSION PATIENTS AT
KARANGANYAR COMMUNITY HEALTH CENTER, TASIKMALAYA CITY**

xv + 72 pages + 4 tables + 21 appendices

ABSTRACT

Background Tuberculosis is a serious health problem in Indonesia, with respiratory pattern disorders such as increased respiratory frequency and shortness of breath as the main problem in pulmonary tuberculosis sufferers. One intervention for breathing pattern disorders is by adopting a semi-Fowler position so that the breathing process is not disturbed. **Object** This study was to evaluate the effectiveness of semi-fowler position therapy on the breathing patterns of pulmonary tuberculosis patients in the Aster Room at Dr. RSUD. Soekardjo, Tasikmalaya City. **Method** used is descriptive with a case study approach. **Result** There were two respondents, aged 19 and 32 years, with a history of pulmonary TB for 6 months and 2 years respectively. Before taking the semi-Fowler position, both respondents had an average respiratory frequency of 32 times per minute. After implementing semi-Fowler position therapy, respondent 1's breathing frequency decreased to 28-24 times per minute, while respondent 2 experienced a decrease to 24 times per minute. Breath quality also improved significantly, in respondent 1, there were no more symptoms of dyspnea after the intervention, while in respondent 2, dyspnea did not appear again the next day. **Conclusion** this case study shows that semi fowler position therapy is effective in treating breathing pattern disorders in pulmonary tuberculosis patients. **Suggestions** for further researchers during the intervention should be to conduct it for approximately 1 hour, so that the results obtained are accurate.

Keywords: Anxiety, Elderly, Five Finger Hypnosis, Hypertension
Bibliography: 19 pieces (2016-2025).