
**ASUHAN KEPERAWATAN DENGAN PENERAPAN FIVE-FINGER
RELAXATION TECHNIQUE UNTUK MENGATASI KECEMASAN
PADA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA KARYA INDAH,
KECAMATAN TAPUNG, KABUPATEN KAMPAR**

Reza Ika Amanda¹, Emul Yani², Yureya Nita³, Fitry Erlin⁴

^{1,2,3,4}Institut Kesehatan Payung Negeri

Email: rezaikaamanda14@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi adalah suatu gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan suplai oksigen yang dibawa darah menjadi terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkan. Selain menimbulkan dampak fisiologis, hipertensi juga berpengaruh terhadap aspek psikologis yaitu kecemasan. Salah satu teknik yang dapat diterapkan untuk menurunkan kecemasan adalah *Five-Finger Relaxation Technique*. Tujuan Karya Ilmiah berbasis *Evidence Based Practice* adalah menerapkan *Five-Finger Relaxation Technique* dalam mengatasi kecemasan pada penderita Hipertensi. Metode pelaksanaan yang dilakukan yaitu dengan teknik eksperimen pada penderita Hipertensi yang mengalami kecemasan. Tingkat kecemasan diukur dengan menggunakan instrumen *Zung-Self Anxiety Scale (ZSAS)* yang diberikan sebelum dan sesudah intervensi. Populasi dalam kegiatan adalah penderita Hipertensi di Desa Karya Indah RT 20 RW 03, Kecamatan Tapung, Kabupaten Kampar, Provinsi Riau. Jumlah sampel yang diambil sebanyak 2 orang. Waktu pelaksanaan dilakukan selama 7 hari dengan durasi 15-20 menit per hari. Hasil pelaksanaan setelah diberikan pemberian *Five-Finger Relaxation Technique* berdasarkan pre dan post test didapatkan skor pada Ny. B 45 (sedang) menjadi 37 (ringan) dan Tn. S dengan skor 52 (sedang) menjadi 38 (ringan). Kesimpulan Penerapan *Five-Finger Relaxation Technique* terbukti efektif sebagai intervensi non-farmakologis berbasis EBN dalam menurunkan kecemasan.

Kata Kunci: Hipertensi, Kecemasan, *Five-Finger Relaxation Technique*.

ABSTRACT

Hypertension is a disorder of the blood vessels that results in the obstruction of oxygen supply carried by the blood to the body tissues that need it. In addition to causing physiological effects, hypertension also affects psychological aspects, particularly anxiety. One technique that can be applied to reduce anxiety is the Five-Finger Relaxation Technique. The purpose of this Evidence-Based Practice scientific paper is to implement the Five-Finger Relaxation Technique in overcoming anxiety among patients with hypertension. The implementation method used was an experimental technique on hypertensive patients experiencing anxiety. Anxiety levels were measured using the Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS) instrument administered before and after the intervention. The population involved in this activity consisted of patients with hypertension in Karya Indah Village, RT 20 RW 03, Tapung District, Kampar Regency, Riau Province. The sample size taken was two respondents. The intervention was carried out for 7 days with a duration of 15–20 minutes per day. The results after the implementation of the Five-Finger Relaxation Technique based on pre-test and post-test scores

showed that Mrs. B's score decreased from 45 (moderate) to 37 (mild), and Mr. S's score decreased from 52 (moderate) to 38 (mild). In conclusion, the implementation of the Five-Finger Relaxation Technique has proven to be effective as a non-pharmacological Evidence-Based Nursing intervention in reducing anxiety.

Keywords: Hypertension, Anxiety, Five-Finger Relaxation Technique.

A. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan suatu gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan suplai oksigen yang dibawa darah menjadi terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkan (Inayati & Aini, 2023). Hipertensi juga sering disebut sebagai *silent killer* karena termasuk penyakit yang mematikan. Bahkan, hipertensi tidak dapat secara langsung membunuh penderitanya, melainkan hipertensi memicu terjadinya penyakit lain yang tergolong mematikan serta dapat meningkatkan resiko serangan jantung, gagal jantung, stroke dan gagal ginjal (Suarni et al., 2024),

Prevalensi hipertensi di dunia menurut data dari *World Health Organization* (WHO) tahun 2024 diperkirakan sekitar 1,4 miliar orang dewasa berusia 30–79 tahun di seluruh dunia yang menderita hipertensi, jumlah ini setara dengan 33% dari populasi dalam rentang usia tersebut. Menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 sebesar 34,11% dari populasi dewasa, atau sekitar 63,3 juta orang mengalami hipertensi. Angka ini mengalami peningkatan dari tahun sebelumnya dan menempatkan Indonesia di peringkat kelima dunia untuk jumlah penderita hipertensi terbanyak. Prevalensi hipertensi di Provinsi Riau berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Provinsi Riau (2023) adalah sebesar 24,4%, Kota Pekanbaru memiliki prevalensi Hipertensi yaitu 21,1%.

Kecemasan pada penderita hipertensi dapat disebabkan karena kekhawatiran terhadap kondisi kesehatannya, pengobatan yang relatif lama, ketidakpastian hasil pengobatan, serta risiko komplikasi yang mungkin terjadi (Yuspita, 2023). Kecemasan tersebut muncul karena adanya respons stres tubuh terhadap tekanan darah tinggi, di mana sistem saraf simpatik menjadi lebih aktif dan memicu pelepasan hormon stres seperti adrenalin dan kortisol. Aktivasi sistem ini dapat meningkatkan detak jantung dan tekanan darah (Putri et al., 2024)

Salah satu teknik yang dapat diterapkan untuk menurunkan kecemasan adalah *Five-Finger Relaxation Technique*, yang berfokus pada pengelolaan kecemasan dengan cara yang sederhana dan efektif dengan metode relaksasi yang menggunakan lima jari tangan untuk membantu individu berfokus pada pernapasan dalam dan meminimalkan ketegangan fisik dengan memikirkan hal-hal atau pengalaman yang menyenangkan yang pernah mereka alami. Dalam prosedurnya, terapi ini menggunakan jari tangan dan imajinasi (Rifka et al., 2024).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Gusdiansyah & Welly, 2022) menunjukkan bahwa terapi *Five-Finger Relaxation* efektif untuk menurunkan kecemasan pada penderita Hipertensi nilai *p value* (0,000). Hasil serupa juga ditunjukkan oleh penelitian (Norkhalifah & Mubin, 2022) bahwa terapi hipnotis lima jari dapat menurunkan tingkat kecemasan pada penderita hipertensi.

Berdasarkan masalah di atas penulis tertarik melakukan asuhan keperawatan pada penderita Hipertensi yang mengalami kecemasan dengan penerapan *Evidence Based Nursing Practice* dengan *Five-Finger Relaxation Technique* untuk menangani masalah kesehatan jiwa dengan penerapan Asuhan Keperawatan dengan judul “Asuhan Keperawatan Dengan Penerapan *Five-Finger Relaxation Technique* Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Penderita Hipertensi”.

B. METODE PENELITIAN

1. Pelaksanaan *Evidence Based Practice Nursing* (EBN) yang dilakukan adalah pemberian *Five-Finger Relaxation Technique* pada pasien Hipertensi. Metode pelaksanaan yang dilakukan yaitu dengan teknik eksperimen (perlakuan) pada penderita Hipertensi yang mengalami kecemasan. Keberhasilan pelaksanaan tindakan intervensi dilakukan dengan diukur sebelum dan sesudah dilakukan tindakan *Five Finger Therapy* pada pasien Hipertensi.
2. Populasi Dan Sampel
Populasi dalam kegiatan adalah penderita Hipertensi di Desa Karya Indah RT 20 RW 03, Kecamatan Tapung, Kabupaten Kampar, Provinsi Riau. Jumlah sampel yang diambil sebanyak 2`pasien, yang dipilih secara *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi :
 - a. Pasien usia 40-64 Tahun
 - b. Pasien yang terdiagnosis Hipertensi
 - c. Pasien dalam kondisi sadar, kooperatif, dan mampu mengikuti intruksi
 - d. Pasien tidak mengalami gangguan kognitif atau gangguan jiwa berat

Waktu dan Tempat Pelaksanaan

Waktu pelaksanaan dilakukan selama 7 hari dengan durasi 15-20 menit per hari. Tempat pelaksanaan dilakukan di Desa Karya Indah RT 20 RW 03, Kecamatan Tapung, Kabupaten Kampar, Provinsi Riau.

Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dokumentasi, dan kuisioner. Indikator keberhasilan pengkajian menggunakan pengukuran tingkat kecemasan dengan *Zung Self-Rating Anxiety Scale* (ZSAS), Kuesioner ini mengandung 20 pertanyaan, yang terdiri dari 5 pernyataan positif dan 15 pernyataan negatif yang menggambarkan gejala-gejala kecemasan. Setiap butir pertanyaan dinilai berdasarkan frekuensi dan durasi gejala yang timbul: (1) jarang atau tidak pernah sama sekali, (2) kadang kadang, (3) sering, dan (4) hampir selalu mengalami gejala tersebut. Total dari skor pada tiap pertanyaan maksimal 80 dan minimal 20, skor yang tinggi mengindikasikan tingkat kecemasan yang tinggi. Rentang penilaian 20-80 dengan pengelompokkan antara lain:

- 1) Skor 20-44 kecemasan ringan
- 2) Skor 45-59 kecemasan sedang
- 3) Skor 60-74 kecemasan berat
- 4) Skor 75-80 kecemasan panik

Kuisioner diberikan sebelum penerapan *Five-Finger Relaxation Technique* dan sesudah penerapan *Five-Finger Relaxation Technique*, indikator kedua adalah menilai adanya penurunan tingkat kecemasan setelah dilakukan intervensi yaitu menggunakan Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI) yaitu tingkat ansietas menurun.

Proses Analisis Hasil

Analisis data yang digunakan dalam pelaksanaan praktik EBN ini adalah teknik analisa data deskriptif yaitu menggambarkan hasil dari proses pengujian. Data diperoleh dari hasil dengan pengukuran tingkat kecemasan dengan *Zung Self-Rating Anxiety Scale* (ZSAS) sebelum dan sesudah intervensi. Hasil disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan perubahan nilai tingkat kecemasan untuk menggambarkan efektivitas pemberian *Five-Finger Relaxation Technique* terhadap penurunan kecemasan penderita Hipertensi.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pelaksanaan *Fiver-Finger Therapy Technique* untuk mengatasi kecemasan pada penderita Hipertensi di Desa Karya Indah, Kecamatan Tapung, Kabupaten Kampar dilaksanakan selama 7 hari berturut-turut dengan durasi masing-masing sesi 15-20 menit. Kegiatan dilakukan dirumah pasien dengan lingkungan tenang dan kondusif. Kedua responden mengikuti kegiatan dengan kooperatif dan mengikuti arahan dari awal pelaksanaan hingga akhir. Hasil evaluasi dilakukan setiap hari berdasarkan Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI) dan hasil pre-test dan post-test berdasarkan skala ukur kecemasan menggunakan *Zung-Self Anxiety Scale (ZSAS)*.

Table 5.3
Hasil Pengukuran Kecemasan Menggunakan *Zung-Self Anxiety Scale (ZSAS)*

Nama	Pre-Test	Post-Test
	Senin, 13/10/2025	Minggu, 19/10/2025
Ny. B	45 (sedang)	37 (ringan)
Tn. S	52 (sedang)	38 (ringan)

Berdasarkan hasil pengukuran kecemasan dari tabel di atas terdapat perbedaan pada hasil pre-test dan post-test penerapan *Five-Finger Relaxation Technique* pada pasien Ny. B dengan hasil pre-test 45 (kecemasan sedang) dan post test 37 (kecemasan ringan), klien mengatakan keluhan pusing dan nyeri tengkuk berkurang, serta mampu mengontrol rasa cemas dan khawatir, klien tampak tenang dan rileks dengan gelisah yang menurun. Pada Tn. S dengan hasil pre-test 52 (kecemasan sedang) dan post-test 38 (kecemasan ringan), pasien mengatakan merasa lebih tenang dan rileks, pikiran negatif berkurang, serta keluhan pusing dan sulit tidur menurun.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Norkhalifah & Mubin, 2022) yang menunjukkan bahwa ada perubahan tingkat kecemasan sebelum dan sebelum dilakukan terapi hipnotis lima jari pada ketiga pasien. Terapi hipnotis lima jari dapat menurunkan tingkat kecemasan pada penderita hipertensi. Sama halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh (Siregar & Telaumbnu, 2024) kecemasan yang dialami penderita hipertensi mengalami penurunan setelah dilakukan terapi Hipnosis Lima Jari. Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi *Five-Finger Relaxation* terhadap kecemasan penderita hipertensi.

Pembahasan

1. Pengkajian

Pengkajian keperawatan merupakan tahap awal yang sangat penting dalam proses asuhan keperawatan karena menjadi dasar dalam penentuan diagnosis, perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi tindakan keperawatan. Pada kasus ini, pengkajian dilakukan secara komprehensif meliputi data subjektif, data objektif, serta penggunaan instrumen penilaian kecemasan untuk mengidentifikasi masalah ansietas pada pasien hipertensi.

Pada saat melakukan pengkajian keperawatan, Klien kooperatif dalam memberikan informasi untuk menegakkan diagnose. Secara subjektif Ny. B mengeluhkan sering merasa cemas terutama saat malam hari dan ketika keluhan fisik seperti pusing, lemas, dan nyeri tengkuk muncul. Klien sering memikirkan kondisi kesehatannya dan merasa khawatir penyakit hipertensi akan memburuk. Kecemasan klien diperberat oleh peran ganda sebagai ibu rumah tangga yang juga bekerja untuk membantu ekonomi keluarga, dengan tanggungan anak usia

sekolah serta suami yang sedang sakit. Secara objektif, klien tampak gelisah saat pengkajian, dengan tekanan darah 160/90 mmHg dan nadi 110x/menit. Klien juga mengungkapkan tidak memiliki strategi koping khusus untuk mengatasi kecemasan, serta tidak rutin mengonsumsi obat antihipertensi karena lupa yang diakibatkan oleh kelelahan.

Sedangkan data subjektif yang diperoleh dari Tn. S keluhan klien yang mengatakan sering merasa cemas, pusing, dan sulit tidur. Klien mengungkapkan kekhawatiran tekanan darahnya akan meningkat dan menimbulkan komplikasi yang dapat menghambat kemampuannya bekerja sebagai kepala keluarga dan pencari nafkah utama. Klien juga menyampaikan kekhawatiran terhadap biaya pengobatan jangka panjang dan ketergantungan pada anggota keluarga apabila kondisi kesehatannya memburuk. Data objektif menunjukkan klien tampak gelisah, sering menghela napas, sulit berkonsentrasi, serta berulang kali menanyakan hasil pemeriksaan tekanan darah. Hasil pemeriksaan tanda-tanda vital menunjukkan tekanan darah 159/92 mmHg, nadi 103x/menit, dan frekuensi napas 22x/menit.

Berdasarkan hasil pengkajian pada kedua klien memiliki tanda gejala ansietas, kedua klien memiliki riwayat hipertensi sebagai penyakit kronis yang menimbulkan kekhawatiran berlebih terhadap kondisi kesehatannya dan kemungkinan terjadinya komplikasi. Selain itu, kedua klien memiliki stresor psikososial terkait peran dan tanggung jawab dalam keluarga yang memperberat kecemasan. Kesamaan temuan tersebut menunjukkan adanya respons emosional dan fisiologis terhadap stres yang berkelanjutan, sehingga dapat ditegakkan diagnosis keperawatan ansietas pada kedua pasien.

2. Diagnosa Keperawatan

Diagnosa keperawatan merupakan keputusan klinis perawat terhadap respons individu terhadap masalah kesehatan yang aktual maupun potensial. Diagnosa ini ditetapkan berdasarkan kesesuaian antara data subjektif dan objektif klien dengan kriteria diagnosa ansietas dalam Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia (PPNI, 2017)

Diagnosa keperawatan yang diperoleh dari data Ny. B dan Tn. S yaitu ansietas, pada Ny.B data subjektif klien mengeluh sering merasa cemas terutama saat malam hari dan ketika keluhan fisik seperti pusing, lemas, dan nyeri tengkuk muncul. Klien rasa cemas diperberat karna peran ganda sebagai ibu rumah tangga yang juga bekerja untuk membantu ekonomi keluarga. Berdasarkan data objektif, klien tampak gelisah, TTV TD 160/90 mmHg dan nadi 110x/menit.

Diagnosa keperawatan yang diperoleh dari data subjektif Tn. S mengatakan sering merasa cemas, pusing, dan sulit tidur. Klien mengungkapkan kekhawatiran tekanan darahnya akan meningkat dan menimbulkan komplikasi yang dapat menghambat kemampuannya bekerja sebagai kepala keluarga dan pencari nafkah utama. Berdasarkan data objektif klien tampak gelisah, sering menghela napas, sulit berkonsentrasi, serta berulang kali menanyakan hasil pemeriksaan tekanan darah. Hasil pemeriksaan tanda-tanda vital menunjukkan tekanan darah 169/92 mmHg, nadi 103x/menit, dan frekuensi napas 22x/menit.

Kedua kasus ini memperlihatkan karakteristik Ansietas yang serupa yaitu mengeluh cemas, khawatir, sulit tidur, tampak gelisah sehingga dapat ditegakkan diagnose keperawatan Ansietas b.d Krisis Situasional.

3. Intervensi Keperawatan

Intervensi keperawatan merupakan proses pemecahan masalah yang melibatkan keputusan tentang apa yang akan dilakukan, bagaimana, kapan, dan oleh siapa tindakan dilakukan (PPNI, 2018). Intervensi ini dituangkan dalam rencana tertulis yang memuat masalah kesehatan klien, hasil yang diharapkan, tindakan keperawatan, dan kemajuan pasien

secara spesifik (Syahrizal & Jailani, 2023). Penyusunan intervensi pada penelitian ini mengacu pada Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI) dan Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI)

Berdasarkan prinsip *Evidence-Based Nursing* (EBN), setiap tindakan keperawatan yang diberikan harus memiliki dasar ilmiah yang kuat, bersumber dari hasil penelitian terkini, teori keperawatan, serta praktik terbaik yang telah terbukti efektif. Berdasarkan diagnosa keperawatan yang diperoleh dari kedua klien yaitu ansietas b.d krisis situasional, peneliti melakukan penyusunan intervensi keperawatan Terapi Relaksasi (I.09326) yang mencakup

1. Observasi :

- 1) Identifikasi penurunan tingkat energi, ketidakmampuan berkonsentrasi, atau gejala lain yang mengganggu kemampuan kognitif
- 2) Identifikasi Teknik relaksasi yang pernah efektif digunakan
- 3) Identifikasi kesediaan, kemampuan, dan penggunaan Teknik sebelumnya
- 4) Periksa ketegangan otot, frekuensi nadi, tekanan darah, dan suhu sebelum dan sesudah Latihan
- 5) Monitor respons terhadap terapi relaksasi

2. Teraupetik

- 1) Ciptakan lingkungan tenang dan tanpa gangguan dengan pencahayaan dan suhu ruang nyaman, jika memungkinkan
- 2) Berikan informasi tertulis tentang persiapan dan prosedur teknik relaksasi
- 3) Gunakan pakaian longgar
- 4) Gunakan nada suara lembut dengan irama lambat dan berirama
- 5) Gunakan relaksasi sebagai strategi penunjang dengan analgetik atau Tindakan medis lain, jika sesuai

3. Edukasi

- 1) Jelaskan tujuan, manfaat, Batasan, dan jenis relaksasi yang tersedia (*Five-Finger Relaxation*)
- 2) Jelaskan secara rinci intervensi relaksasi yang dipilih
- 3) Anjurkan mengambil posisi nyaman
- 4) Anjurkan rileks dan merasakan sensasi relaksasi
- 5) Anjurkan sering mengulangi atau melatih Teknik yang dipilih
- 6) Demonstrasikan dan latih Teknik relaksasi (*Five-Finger Relaxation*)

4. Implementasi Keperawatan

Implementasi keperawatan adalah tahap dalam proses keperawatan yang merupakan pelaksanaan langsung dari rencana intervensi keperawatan yang telah disusun sebelumnya, dengan tujuan membantu klien mencapai luaran atau hasil yang diharapkan. Implementasi keperawatan dilakukan sesuai dengan rencana tindakan keperawatan. Hasil penelitian pada klien dengan kecemasan (ansietas) dilakukan pemberian terapi non farmakologis yaitu *Five-Finger Relaxation Technique* untuk mengatasi kecemasan pada penderita Hipertensi yang dilaksanakan selama 7 hari berturut-turut selama 15-20 menit.

Pada implementasi ini fokus pada penerapan *Five-Finger Relaxation Technique* dan dilaksanakan berdasarkan perencanaan yang sudah dibuat yaitu kontrak waktu, mengisi kuisioner skala ukur kecemasan, dan memberikan latihan *Five-Finger Relaxation Technique* selama 7 hari.

5. Evaluasi Keperawatan

Evaluasi keperawatan merupakan tahap akhir dalam proses keperawatan yang bertujuan untuk menilai sejauh mana tujuan dan luaran keperawatan yang telah ditetapkan dapat tercapai. Evaluasi dilakukan dengan membandingkan kondisi klien setelah diberikan intervensi keperawatan dengan kriteria hasil yang telah dirumuskan sebelumnya. Pada pasien dengan masalah ansietas, evaluasi difokuskan pada perubahan respon subjektif dan objektif klien setelah dilakukan tindakan keperawatan, seperti terapi relaksasi *Five-Finger Relaxation Technique*. Hasil evaluasi menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan pada kedua klien

- a. Dari hasil penerapan *Five-Finger Relaxation Technique* pada Ny.B yang mengalami kecemasan didapatkan terjadi perubahan tingkat kecemasan berdasarkan skala ukur kecemasan ZSAS yaitu yang dilakukan sebelum penerapan terapi didapatkan hasil skor 45 (kecemasan sedang) dan setelah penerapan terapi didapatkan skor 37 (kecemasan ringan)
- b. Dari hasil penerapan *Five-Finger Relaxation Technique* pada Ny.B yang mengalami kecemasan didapatkan terjadi perubahan tingkat kecemasan berdasarkan skala ukur kecemasan ZSAS yaitu yang dilakukan sebelum penerapan terapi didapatkan hasil skor 52 (kecemasan sedang) dan setelah penerapan terapi didapatkan skor 38 (kecemasan ringan).

D. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan asuhan keperawatan berbasis *Evidence-Based Nursing* (EBN) dengan penerapan *Five-Finger Relaxation Technique* pada penderita Hipertensi di Desa Karya Indah, Kecamatan Tapung, Kabupaten Kampar, didapatkan hasil :

1. Berdasarkan hasil Analisa data pada pengkajian awal yang dilakukan didukung dengan adanya data yang memperkuat tegaknya suatu masalah keperawatan maka dapat dirumuskan diagnosa keperawatan yaitu Ansietas
2. Intervensi keperawatan yang diberikan yaitu Terapi Relaksasi berdasarkan Standar Intervensi Keperawatan Indonesia. Adapun intervensi yang diberikan yaitu *Five-Finger Relaxation Technique* untuk mengatasi
3. Penerapan *Five-Finger Relaxation Technique* terbukti efektif sebagai intervensi non-farmakologis berbasis EBN dalam menurunkan kecemasan
4. Implementasi keperawatan dilakukan dilakukan sesuai rencana Tindakan keperawatan dengan pemberian *Five-Finger Relaxation Technique* yang dilaksanakan selama 7 hari
5. Evaluasi Keperawatan terjadi penurunan tingkat kecemasan pada klien setelah diberikan pemberian *Five-Finger Relaxation Technique* selama 7 hari berturut-turut dengan durasi 15-20 menit, dengan menggunakan kuisisioner *Zung-Self Anxiety Scale* (ZSAS) pada kedua klien didapatkan hasil pada Ny. B sebelum penerapan terapi dengan hasil skor 45 (kecemasan sedang) dan setelah penerapan terapi didapatkan skor 37 (kecemasan ringan). Sedangkan pada Tn S didapatkan hasil sebelum penerapan terapi dengan hasil skor 52 (kecemasan sedang) dan setelah penerapan terapi didapatkan skor 38 (kecemasan ringan).
6. Penerapan *Five-Finger Relaxation Technique* berdasarkan *Evidence Based Nursing* memiliki manfaat jangka panjang, karena dapat meningkatkan kemampuan coping klien dalam mengelola kecemasan secara mandiri, menurunkan respon stres, serta membantu menjaga stabilitas tekanan darah melalui efek relaksasi yang berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Audhia, V., Mulia, M., & Damayanti, D. (2021). *Gambaran Teknik Hipnosis Lima Jari dalam Mengatasi Kecemasan pada Pasien Hipertensi*. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKSI)*, 2(1), 11–15. <https://doi.org/10.57084/jiksi.v2i1.538>
- Delsiana Nora Ngaji Pige, Shelfi Dwi Retnani Putri Santoso, Wanto Paju, U. A. (2025). *Penerapan Five Finger Relaxation Technique Untuk Menurunkan Anxiety Pada Pasien Stroke Hemorogik*. 2(1), 306–312.
- Dinas Kesehatan Provinsi Riau. (2023). *Profil kesehatan Provinsi Riau tahun 2023*. Dinas Kesehatan Provinsi Riau. <https://dinkes.riau.go.id/>
- Emilinda, S., & Rahmawati, A. F. (2021). *The Effect of Five Finger Hypnosis Therapy in Reducing Anxiety in Gravida Mothers: Literature Review*. *Open Access Health Scientific Journal*, 2(2), 48–54. <https://doi.org/10.55700/oaahsj.v2i2.19>
- Gusdiansyah, E., & Welly. (2022). *Pengaruh Terapi Hipnotis 5 Jari Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Akibat Hipertensi*. *Jurnal Kesehatan Medika Sainatika*, 13(2), 170–176. <file:///C:/Users/USER/Downloads/1467-4295-1-PB.pdf>
- 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>
- Indra Ruswadi, Kayubi, & Nafisah Itsna Hasni. (2024). *Five-Finger Hypnosis Lowers Anxiety in Elderly Hypertensive Patients*. *Professional Health Journal*, 6(2), 675–680. <https://doi.org/10.54832/phj.v6i2.870>
- Kandasamy, G., Subramani, T., Almanasef, M., Orayj, K., Shorog, E., Alshahrani, A. M., Alsaab, A., Alshahrani, Z. M., & Palayakkodan, S. (2025). *Mental health and hypertension: assessing the prevalence of anxiety and depression and their associated factors in a tertiary care population*. *Frontiers in Public Health*, 13(May), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1545386>
- Khoirunisa, D. F., Aeni, Q., Nurwijayanti, A. M., & Arisdiani, T. (2022). *The Effect of Five Finger Therapy on Hypertension Elderly on Anxiety Reduction*. *Proceedings of the International Conference on Nursing and Health Sciences*, 3(1), 79–88. <https://doi.org/10.37287/picnhs.v3i1.1132>
- McLeod, S. A. (2025). *Erik Erikson's stages of psychosocial development*. SimplyPsychology. Retrieved from <https://www.simplypsychology.org/Erik-Erikson.html>
- 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>
- Persatuan Perawat Nasional Indonesia. (2017). *Standar diagnosis keperawatan Indonesia (SDKI): Definisi dan indikator diagnostik*. Jakarta: DPP PPNI.
- Persatuan Perawat Nasional Indonesia. (2018). *Standar luaran keperawatan Indonesia (SLKI): Definisi dan kriteria hasil*. Jakarta: DPP PPNI.
- Persatuan Perawat Nasional Indonesia. (2018). *Standar intervensi keperawatan Indonesia (SIKI): Definisi dan tindakan keperawatan*. Jakarta: DPP PPNI.
- 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>
- Siregar, R., & Telaumbnu, B. S. (2024). *Terapi Hipnosis Lima Jari Pasien Hipertensi Yang Mengalami Kecemasan Diwilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Gunung Sitoli*. *Journal of Andalas Medica*, 2(1), 11–18. <http://117.74.115.107/index.php/jemasi/article/view/537>

- Suarni, L., Wahyuni, S., & Suniati. (2024). *Efektivitas Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Penderita Hipertensi Di Upt Puskesmas Medan Helvetia Tahun 2024. Jurnal Maternitas Kebidanan*, 9(2), 151–160.
- World Health Organization. (2025). *Hypertension*. Diakses dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Yuspita, A. M. (2023). Efektifitas Terapi Hipnosis 5 Jari Terhadap Kecemasan Pada Pasien Hipertensi Di Instalasi Gawat Darurat (Igd) Rsud Karanganyar. *Eprints.Ukh.Ac.Id*, 21. https://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/4879/1/NASPUB_ANGGI_MERLINA_YUSPITA_SN221011.pdf
- Yusuf, A.H, F., & , R & Nihayati, H. . (2015). *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa. In Faqihani Ganiajri (Ed.), Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Selemba Medika. https://doi.org/ISBN_978