



OMNICODE Journal
(Omnicompetence Community Development Journal)
ISSN. 2809-6177 | Volume 5 Issue 1 | December 2025 | pages: 25-29
UrbanGreen Journal
Available online at www.journal.urbangreen.ac.id



Five-Finger Hypnosis Therapy as a Holistic Nursing Approach to Blood Pressure Control in Hypertensive Patients in Anjir Serapat Muara 1 Village

Zahwa Navisa*

Universitas Muhammadiyah Banjarmasin
Banjarmasin, Indonesia

Milasari

Universitas Muhammadiyah Banjarmasin
Banjarmasin, Indonesia

Yulia Chintami

Universitas Muhammadiyah Banjarmasin
Banjarmasin, Indonesia

Wahdini

Universitas Muhammadiyah Banjarmasin
Banjarmasin, Indonesia

Fara Della Rusady

Universitas Muhammadiyah Banjarmasin
Banjarmasin, Indonesia

*corresponding author: zahwanavisazahwa@gmail.com

Keywords:

Blood Pressure,
Community
Health,
Five-Finger
Hypnosis,
Holistic Nursing,
Hypertension.

ABSTRACT

Hypertension is a long-term non-communicable condition influenced by both physiological and psychological factors, highlighting the need for complementary non-pharmacological interventions in blood pressure management. Five-finger hypnosis therapy is a relaxation technique that can be utilized in nursing care as an intervention for managing blood pressure. This community service activity was conducted to implement five-finger hypnosis therapy as part of a holistic nursing approach for residents with hypertension in Anjir Serapat Muara 1 Village. A total of 33 respondents participated in health education sessions, guided five-finger hypnosis practice, and blood pressure measurements conducted before and after the intervention. The findings indicated that 84.8% of respondents exhibited a decrease in systolic blood pressure, whereas 39.4% demonstrated a reduction in diastolic blood pressure. The mean systolic blood pressure decreased from 151 mmHg to 138 mmHg, and the mean diastolic blood pressure decreased from 95 mmHg to 91 mmHg.

PENDAHULUAN

Hipertensi termasuk dalam kelompok penyakit tidak menular yang hingga kini masih menjadi tantangan besar dalam bidang kesehatan, baik di tingkat dunia maupun di Indonesia. Kondisi ini terjadi ketika tekanan darah sistolik mencapai atau melebihi 140 mmHg dan/atau tekanan darah diastolik mencapai atau melebihi 90 mmHg secara berkelanjutan. (World Health Organization, 2021) Di Indonesia, hipertensi berkontribusi terhadap tingginya angka kesakitan dan kematian, terutama akibat komplikasi berbahaya seperti stroke dan penyakit jantung. (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021). Peningkatan jumlah penderita hipertensi di Indonesia terus terjadi dan berkaitan erat dengan perubahan pola hidup masyarakat. Selain faktor fisiologis, aspek psikologis seperti stres dan ketegangan emosional diketahui berperan dalam peningkatan tekanan darah melalui aktivasi sistem saraf simpatis yang menyebabkan jantung berdebar lebih cepat dan pembuluh darah menjadi lebih sempit (Ginty, A. T. et al 2021) Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pengendalian hipertensi tidak hanya bergantung pada terapi farmakologis, tetapi juga memerlukan intervensi pendukung yang mampu mengatasi faktor psikologis dan membantu individu mengelola stres secara mandiri.

Pendekatan keperawatan holistik menekankan keseimbangan antara aspek fisik, psikologis, sosial, dan spiritual dalam upaya pemeliharaan kesehatan. Namun, penerapan intervensi nonfarmakologis yang bersifat sederhana, mudah dipahami, dan dapat dilakukan secara mandiri oleh masyarakat masih terbatas. Banyak penderita hipertensi belum memiliki keterampilan relaksasi yang dapat digunakan sebagai upaya pendukung dalam pengendalian tekanan darah, sehingga pengelolaan hipertensi di tingkat komunitas cenderung berfokus pada konsumsi obat tanpa disertai pengendalian faktor psikologis. Terapi hipnosis lima jari merupakan salah satu teknik relaksasi sederhana yang menggunakan sugesti positif dan visualisasi untuk membantu individu mencapai kondisi rileks. Kondisi relaksasi yang dihasilkan berpotensi menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan membantu pengendalian tekanan darah. Oleh karena itu, kegiatan pengembangan masyarakat dilaksanakan untuk menerapkan terapi hipnosis lima jari sebagai bagian dari pendekatan keperawatan holistik pada penderita hipertensi di Desa Anjir Serapat Muara 1, dengan tujuan meningkatkan pemahaman serta keterampilan masyarakat dalam melakukan relaksasi sebagai upaya pendukung pengendalian tekanan darah.

METODE

Kegiatan pengembangan masyarakat disusun menggunakan desain pre-eksperimental sebagai bentuk evaluasi pelaksanaan program dengan rancangan one group pretest–posttest. Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada bulan Desember 2025 dan bertempat di Desa Anjir Serapat Muara 1. Responden kegiatan berjumlah 33 orang yang merupakan penderita hipertensi di wilayah tersebut. Penetapan responden dilakukan menggunakan teknik total sampling, yaitu dengan melibatkan seluruh penderita hipertensi yang memenuhi kriteria dan bersedia mengikuti kegiatan. Intervensi yang diberikan berupa terapi hipnosis lima jari. Evaluasi hasil intervensi dilakukan dengan melihat perubahan pada tekanan darah sistolik dan diastolik. Data dikumpulkan menggunakan tensimeter dan formulir observasi. Tekanan darah diukur sebelum dan setelah intervensi dengan alat yang sama agar hasilnya konsisten dan akurat.

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan pemberian edukasi kesehatan mengenai hipertensi serta peran teknik relaksasi dalam mengatur tekanan darah. Selanjutnya, dilakukan demonstrasi terapi hipnosis lima jari, kemudian dilanjutkan dengan bimbingan langsung dalam praktiknya kepada peserta. Pendampingan dilakukan dengan membimbing peserta mengikuti setiap tahapan terapi hingga mampu melaksanakan terapi secara mandiri. Terapi dilaksanakan selama sekitar 10–15 menit dengan posisi responden dalam keadaan duduk atau berbaring secara nyaman. Evaluasi hasil kegiatan dilakukan dengan membandingkan nilai tekanan darah sebelum dan setelah intervensi. Pengukuran tekanan darah sebelum terapi dilakukan tepat sebelum terapi hipnosis lima jari dimulai. Setelah terapi selesai, responden diberi waktu istirahat sekitar 5 hingga 10 menit sebelum dilakukan pengukuran tekanan darah setelah terapi. Selama jeda waktu antara pengukuran pra-terapi, pelaksanaan terapi, dan pengukuran pasca-terapi, tidak dilakukan intervensi lain yang berpotensi memengaruhi tekanan darah peserta selain terapi hipnosis lima jari. Data tersebut dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan hasil pengukuran pada pre-test dan post-test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Tabel 1, Sebagian besar responden dalam kegiatan ini adalah perempuan dengan jumlah 25 orang (75,8%), sementara responden laki-laki berjumlah 8 orang (24,2%). Seluruh responden dalam penelitian ini merupakan penderita hipertensi (100%).

Table 1. Karakteristik responden (n = 33)

Karakteristik	Kategori	f
Jenis Kelamin	Laki-laki	8
	Perempuan	25
Status Kesehatan	Hipertensi	33

Hasil yang terlihat di Tabel 2 menunjukkan terapi hipnosis lima jari memberikan pengaruh baik terhadap tekanan darah sistolik. Dari 33 responden, 28 responden (84,8%) mengalami penurunan tekanan darah sistolik. Ada 5 responden (15,2%) yang tekanan darah sistoliknya tidak berubah, dan tidak ada responden yang mengalami kenaikan tekanan darah sistolik.

Table 2. Perubahan tekanan darah sistolik setelah intervensi

Kategori	f	%
Menurun	28	84,8
Tetap	5	15,2
Meningkat	0	0
Total	33	100

Berdasarkan Tabel 3, sebanyak 13 responden (39,4%) mengalami penurunan tekanan darah diastolik setelah intervensi. Sebanyak 15 responden (45,5%) tidak mengalami perubahan, sedangkan 5 responden (15,1%) mengalami peningkatan tekanan darah diastolik dalam kategori ringan.

Table 3. Perubahan tekanan darah diastolik

Kategori	f	%
Menurun	13	39,4
Tetap	15	45,5
Meningkat ringan	5	15,1
Total	33	100

Hasil kegiatan pengembangan masyarakat menunjukkan bahwa tekanan darah sistolik pada sebagian besar responden mengalami penurunan setelah mereka menerima terapi hipnosis lima jari. Data pengukuran memperlihatkan bahwa sebanyak 28 responden (84,8%) mengalami penurunan tekanan darah sistolik, sedangkan 5 responden (15,2%) berada pada kondisi tekanan darah yang tidak mengalami perubahan. Tidak ditemukan responden yang menunjukkan peningkatan tekanan darah sistolik setelah intervensi. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa terapi hipnosis lima jari memberikan dampak fisiologis yang positif terhadap pengendalian tekanan darah sistolik.

Table 4. Rata-rata tekanan darah pre-test dan post-test

Parameter	Pre-test (mmHg)	Post-test (mmHg)
Sistolik	151	138
Diastolik	95	91

Penurunan tekanan darah sistolik terjadi karena efek relaksasi yang muncul saat terapi hipnosis lima jari dilakukan. Kondisi relaksasi berperan dalam menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis sehingga frekuensi denyut jantung serta kekuatan kontraksi jantung menjadi lebih rendah. Perubahan tersebut berdampak pada penurunan tekanan darah sistolik yang berhubungan langsung dengan fungsi jantung. Selain itu, suasana tenang yang didapat saat melakukan terapi juga membantu mengurangi rasa stres dan ketegangan perasaan yang biasa dialami oleh penderita tekanan darah tinggi. Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Norkhalifah

et al. (2022) yang menyatakan bahwa hipnosis lima jari mampu menghasilkan respon relaksasi dan memberikan pengaruh positif terhadap respon fisiologis tubuh.

Hasil pengukuran tekanan darah diastolik menunjukkan bahwa sebanyak 13 responden (39,4%) mengalami penurunan, 15 responden (45,5%) tidak mengalami perubahan, dan 5 responden (15,1%) mengalami peningkatan ringan. Tekanan darah diastolik turun dengan proporsi yang lebih sedikit dibandingkan tekanan darah sistolik. Hal ini karena tekanan darah diastolik lebih terkait dengan resistensi pembuluh darah perifer yang cenderung stabil dan membutuhkan waktu lebih lama untuk berubah. Meskipun bukan semua orang mengalami penurunan tekanan darah diastolik, kondisi relaksasi yang dihasilkan melalui hipnosis lima jari tetap berkontribusi dalam menurunkan resistensi pembuluh darah secara ringan melalui mekanisme vasodilatasi. Efek relaksasi tersebut membantu menjaga kestabilan tekanan darah diastolik sehingga tidak terjadi peningkatan yang signifikan pada sebagian besar responden. Dukungan teoritis mengenai peran hipnosis lima jari sebagai teknik relaksasi yang membantu kestabilan respon kardiovaskular juga dilaporkan oleh (Dewiyuliana, et.al 2024)

Meskipun dalam kegiatan ini tidak dilakukan analisis statistik inferensial, penurunan rata-rata tekanan darah sistolik menunjukkan adanya respons fisiologis positif setelah pemberian terapi hipnosis lima jari. Hal ini menunjukkan bahwa terapi hipnosis lima jari memiliki kemungkinan sebagai intervensi nonfarmakologis tambahan dalam mengendalikan tekanan darah pada penderita hipertensi. Penggunaan terapi hipnosis lima jari dalam kegiatan pengembangan masyarakat ini sesuai dengan pendekatan keperawatan holistik yang berbasis komunitas. Terapi ini sifatnya mudah, aman, bisa dipelajari sendiri, serta dapat dilakukan oleh masyarakat secara mandiri. Peran perawat sangat penting dalam memberikan penjelasan, bantuan, dan arahan dalam penerapan terapi hipnosis lima jari sebagai bagian dari upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi. Temuan ini sesuai dengan penelitian (Muliani, et al 2024) yang menyatakan bahwa hipnosis lima jari dapat digunakan sebagai intervensi nonfarmakologis tambahan bagi masyarakat yang menderita hipertensi.

Keterbatasan kegiatan pengabdian masyarakat ini meliputi tidak adanya kelompok pembanding serta waktu pengukuran yang relatif singkat sehingga efek jangka panjang terapi hipnosis lima jari belum dapat tergambarkan secara menyeluruh. Selain itu, faktor lain seperti kepatuhan minum obat, pola makan, aktivitas fisik, dan tingkat stres responden tidak diukur secara spesifik. Oleh karena itu, kegiatan atau penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan kelompok kontrol serta periode evaluasi yang lebih panjang agar efektivitas terapi dapat dinilai secara lebih komprehensif.

KESIMPULAN

Terapi hipnosis lima jari memberikan respon positif dalam menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada warga yang menderita hipertensi di Desa Anjir Serapat, Muara 1. Hasil tersebut didapatkan dari pengukuran tekanan darah sebelum dan setelah terapi, yang menunjukkan penurunan tekanan darah pada sebagian besar responden, baik ditinjau dari perubahan nilai rata-rata maupun jumlah responden yang mengalami penurunan tekanan darah. Berdasarkan temuan tersebut, terapi hipnosis lima jari dapat direkomendasikan sebagai intervensi nonfarmakologis pendukung dalam praktik keperawatan holistik berbasis komunitas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Muhammadiyah Banjarmasin, dosen pembimbing, serta masyarakat Desa Anjir Serapat Muara 1 atas partisipasi dan dukungan dalam pelaksanaan penelitian ini.

REFERENSI

- Dewiyuliana, D.; Afrianti, N.; Delianti, N. (2024). Hipnosis Lima Jari dalam Menurunkan Kecemasan Pada Pasien Hipertensi. *Healthy Tadulako Journal*, 10(4), 591–599. <https://jurnal.fk.untad.ac.id/index.php/htj/article/view/1375>
- Ginty, A. T.; Kraynak, T. E.; Fisher, J. P.; Gianaros, P. J. (2021). Cardiovascular Responses to Stress and Anxiety. *Psychophysiology*, 58(2). <https://doi.org/10.1111/psyp.13732>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia*. <https://www.kemkes.go.id/>

- Muliani, N.; Rosyidah, A.; Novia, F. F.; Sari, F. Y.; Sani, K. A. (2024). Latihan Hipnotis Lima Jari Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Bagimu Negeri: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 8(2), 1–12. <https://ejournal.umpri.ac.id/index.php/bagimunegeri/article/view/2579>
- World Health Organization. (2021). *Hypertension: Key Facts*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>