

DAFTAR PUSTAKA

- Asfara, E. (2021). *Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Gandus Palembang Tahun 2021*.
- 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>
- Bangu, H., Kurniasari, C. indri, Alfianto, A. G., Astuti, R. P., Ladyani, F., Pamungkas, D. R., Orizani, C. M., Astuti, R. K., Agustriyani, F., Olla, M. B., Azizah, F. N., I.P., E. M., Nuryanti, A., Candra, W. D., & Hidayati, R. W. (2023). *Keperawatan & Kesehatan Jiwa*. Tahta Media Group.
- Erita, Hununwidiastuti, S., & Leniwita, H. (2019). *Buku Materi Pembelajaran Keperawatan Jiwa*.
- Kholifah, S. N. (2016). *Keperawatan Gerontik* (edisi 1). Pusdik SDM Kesehatan.
- 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>
- Nurarif, A. H., & Kusuma, H. (2015). *aplikasi asuhan keperawatan berdasarkan diagnosa medis & NANDA NIC-NOC jilid 1* (Oskar., Budi., & Yudha. (eds.); jilid 1). Mediaction Publishing jogja.
- Polopadang, V., & Hidayah, N. (2019a). *Proses Keperawatan* (Fitriani (ed.); cetakan pe). Yayasan Pemberdayaan Masyarakat Indonesia Cerdas.
- Polopadang, V., & Hidayah, N. (2019b). *Proses Keperawatan Pendekatan Teori dan Praktik* (Fitriani (ed.); pertama). Yayasan Pemberdayaan Masyarakat Indonesia Cerdas.
- PPNI. (2017a). *Standar Diagnosa Kepearawatan Indonesia*. Dewan Pengurus Pusat PPNI.
- PPNI. (2017b). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia: Definisi dan indikator Diagnostik* (edisi 1). Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- PPNI. (2018a). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia : Definisi dan Tindakan Keperawatan* (1st ed.). Dewan Pengurus Pusat PPNI.
- PPNI. (2018b). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia* (edisi 1). Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- Swarjana, I. K. (2022). *Konsep Pengetahuan, Sikap Prilaku, Persepsi, Stres, Kecemasan, Nyeri, Dukungan Sosial, Kepatuhan, Motivasi, Kepuasan, Pandemi Covid-19, Akses Layanan Kesehatan-Lengkap dengan Konsep Teori, Cara Mengukur Variabel, dan Contoh Kuesioner* (1st ed.). CV Andi Offset.
- Syukri, M. (2019). Efektivitas Terapi Hinosis Lima Jari Terhadap Ansietas Klien Hipertensi Di Puskesmas Rawasari Kota Jambi Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 19(2), 353.

<https://doi.org/10.33087/jiubj.v19i2.678>

World Health Organization. (2023). *Hypertension*. World Health Organization.

Wulandari, H. (2019). *HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP KEJADIAN HIPERTENSI PADA PRA LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS LUBUK BUAYA PADANG TAHUN 2019 Karya Tulis Ilmiah*.

Yusuf, A., PK, R. F., & Nihayati, H. E. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa* (Jilid 1). Salemba Medika.

INFORMED CONSENT
(*Persetujuan Menjadi Responden*)

Saya yang bertanda tangan dibawan ini :

Nama :

Umur :

Alamat :

Setelah saya membaca dan memahami isi dan penjelasan pada lembar permohonan menjadi responden, maka saya bersedia menjadi responden dalam penelitian yang akan dilakukan oleh :

Nama : Tasya Indri Pratiwi

Nim : 736080723062

Alamat : Perumnas Sagulung Permai blok F. 60

Judul : Asuhan Keperawatan pada Tn.T dengan penerapan terapi hipnosis lima jari terhadap ansietas pada pasien hipertensi di Rumah Sakit Harapan Bunda Kota Batam Tahun 2024

Saya Memutuskan setuju untuk ikut berpartisipasi pada penelitian ini secara sukarela tanpa paksaan. Bila selama penelitian ini saya menginginkan mengundurkan diri, maka saya dapat mengundurkan diri sewaktu-waktu tanpa saksi apapun. serta bersedia menjawab semua pertanyaan dengan sadar dan sebenar- benarnya.

Batam, 2024

Mengetahui,

Responden

Peneliti

(.....)

(Tasya Indri Pratiwi)

Lembar Observasi

Kadar glukosa darah sewaktu pada pasien

penderita diabetes mellitus :

Identitas Pasien : Tn.T

Umur : 55 tahun

Jenis Kelamin : Laki-laki

Alamat : Bengkong Ratu

Hari/Tanggal	Tindakan Terapi	Tingkat Kecemasan	
		Sebelum	Sesudah
Jumat/ 09-08-24	Terapi hipnosis lima jari	21	20
Sabtu/10-08-24	Terapi hipnosis lima jari	20	18
Minggu/11-08-24	Terapi hipnosis lima jari	18	13

SOP HIPNOSIS LIMA JARI

Standar Operasional Prosedur Hipnosis Lima Jari	
Pengertian	Terapi hipnosis lima jari merupakan terapi generalis keperawatan di mana pasien melakukan hipnosis diri sendiri dengan cara pasien memikirkan pengalaman yang menyenangkan, dengan demikian diharapkan tingkat cemas pasien akan menurun
Tujuan	1. Menurunkan tingkat kecemasan klien 2. Memberikan perasaan nyaman, dan tenang
Indikasi	1. Klien dengan kecemasan ringan-sedang 2. Klien dengan nyeri ringan-sedang
Kontra Indikasi	a. Pasien yang mengalami cemas berat/panik b. Pasien yang mengalami ketidakstabilan emosi
Persiapan Pasien	1. Persiapan alat: kursi atau tempat tidur. 2. Persiapan klien: kontrak topik, waktu, tempat dan tujuan dilaksanakan hipnosis 5 jari 3. Persiapan lingkungan: ciptakan lingkungan yang nyaman bagi pasien, jaga privacy pasien
Persiapan Perawat	1. Lakukan pengkajian pada pasien, Identifikasi masalah kesehatan klien 2. Buat perencanaan tindakan 3. Kaji kebutuhan perawat, minta bantuan perawat lain jika perlu 4. Siapkan alat audio dan rekaman Hipnosis 5 Jari
Persiapan Alat	1. Headset dan rekaman Hipnosis 5 Jari 2. Alat ukur skala cemas HARS 3. Lembar observasi 4. Lembar SOP
Cara Kerja	1. Fase orientasi a. Ucapkan Salam Terapeutik b. Buka pembicaraan dengan topik umum c. Evaluasi/validasi pertemuan sebelumnya d. Jelaskan tujuan interaksi e. Tetapkan kontrak topik/ waktu dan tempat 2. Fase Kerja a. Ciptakan lingkungan yang nyaman b. Bantu klien untuk mendapatkan posisi istirahat yang nyaman duduk atau berbaring c. Latih klien untuk menyentuh keempat jari dengan ibu jari tangan d. Minta klien untuk tarik nafas dalam sebanyak 2-3 kali

	e. Minta klien untuk menutup mata agar rileks f. Dengan diiringi musik (jika klien mau)/ pandu klien untuk menghipnosisi dirinya sendiri dengan arahan berikut ini: 1) Telunjuk: membayangkan ketika sehat, sesehat-sehatnya 2) Jari tengah: bayangkan ketika kita bersama dengan orang-orang yang kita sayangi. 3) Jari manis: bayangkan ketika kita mendapat pujian, penghargaan 4) Jari kelingking: membayangkan tempat yang pernah dikunjungi yang paling membekas. 5) Minta klien untuk membuka mata secara perlahan 6) Minta klien untuk tarik nafas dalam 2-3 kali 3. Fase Terminasi a. Evaluasi subjektif: perasaan klien b. Evaluasi objektif : yang telah dilakukan c. Berikan reinforcement / d. Terapkan rencana tindak lanjut klien e. Kontrak topik/ waktu dan tempat untuk pertemuan berikutnya f. Salam penutup
--	--

DOKUMENTASI



**SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)
(PENYAKIT HIPERTENSI)**

Pokok Bahasan	: Hipertensi
Sub Pokok	: Promosi Kesehatan Tentang Hipertensi
Hari/Tanggal	: Jumat, 09 Agustus 2024
Waktu	: 09.30-10.00
Tempat	: Rumah Sakit Harapan Bunda Batam
Penyuluh	: Tasya Indri Pratiwi

A. Latar Belakang

Hipertensi adalah sebagai peningkatan tekanan darah sistolik sedikitnya 140 mmHg atau tekanan diastolik sedikitnya 90 mmHg. Hipertensi tidak hanya beresiko tinggi menderita penyakit jantung, tetapi juga menderita penyakit lain seperti penyakit saraf, ginjal, dan pembuluh darah dan makin tinggi tekanan darah, makin besar resikonya (Nurarif & Kusuma, 2015).

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar (dua pertiga) tinggal di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah, kurang dari separuh orang dewasa (42%) penderita hipertensi didiagnosis dan diobati, sekitar 1 dari 5 orang dewasa (21%)

dengan hipertensi dapat mengendalikannya. Hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Salah satu target global untuk penyakit tidak menular adalah mengurangi prevalensi hipertensi sebesar 33% antara tahun 2010 dan 2030 (*World Health Organization, 2023*).

Prevalensi Hipertensi di Kepulauan Riau Tahun 2022 sebesar 18,7 % melampaui target di tahun 2022 yaitu sebesar 27,8%. Dibanding dengan prevalensi tekanan darah tinggi tahun 2021, terjadi penurunan prevalensi tekanan darah tinggi sebesar 7,6 %. Proporsi tekanan darah tinggi tertinggi di Provinsi Kepulauan Riau adalah Kabupaten Karimun 30,3% dan yang terendah adalah Kota Batam sebesar 15,7% (Dinas Kesehatan Provinsi Kepulauan Riau, 2022).

B. Tujuan Umum

Tujuannya adalah untuk mengedukasi klien mengenai penyakit hipertensi secara menyeluruh

C. Tujuan Khusus

1. Mengetahui pengertian hipertensi
2. Mengetahui penyebab hipertensi
3. Mengetahui tanda dan gejala hipertensi
4. Mengetahui terapi komplementer

D. Sasaran

Tn. T

E. Media

1. Leaflet

Berisi penjelasan dan gambar mengenai hipertensi

F. Metode

1. Ceramah

Metode ini digunakan untuk menyampaikan informasi

2. Tanya Jawab

Metode ini digunakan untuk memberi kesempatan audiens bertanya tentang apa yang kurang dipahami

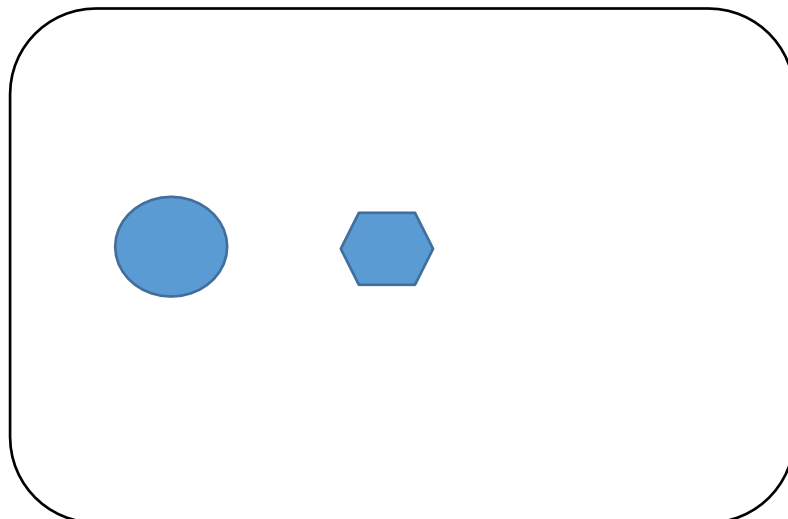
G. Kegiatan Penyuluhan

No	Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan Peserta	Media dan Metode
1	2 menit	Pembukaan: - Memberi salam - Memberi pertanyaan apersepsi - Menjelaskan tujuan penndidikan kesehatan - Menyebutkan materi/pokok bahasan yang akan disampaikan	- Menjawab salam - Memperhatikan - Memperhatikan - Memperhatikan	Ceramah
2	8 menit	Isi - Pengertian hipertensi - Penyebab hipertensi	- Membaca brosur - Memperhatikan	Metode : Ceramah

		- Tanda dan Gejala hipertensi - Pengelolaan hipertensi - Terapi Komplementer		dan Tanya jawab Media : Leaflet
3	5 menit	Penutup - Memberikan kesempatan audiens untuk bertanya - Mengucapkan salam dan penutup	– Mengajukan pertanyaan – Menjawab salam	Ceramah

H. Setting Tempat

Keterangan :



 : Penyaji
 : Tn. T

MATERI PENYULUHAN KESEHATAN

HIPERTENSI

A. Pengertian

Hipertensi adalah sebagai peningkatan tekanan darah sistolik sedikitnya 140 mmHg atau tekanan diastolik sedikitnya 90 mmHg. Hipertensi tidak hanya beresiko tinggi menderita penyakit jantung, tetapi juga menderita penyakit lain seperti penyakit saraf, ginjal, dan pembuluh darah dan makin tinggi tekanan darah, makin besar resikonya (Nurarif & Kusuma, 2015).

B. Penyebab

Berdasarkan penyebab hipertensi dibagi menjadi 2 golongan (Ardiansyah M.,2012) :

1. Hipertensi Primer (esensial)

Hipertensi primer adalah hipertensi esensial atau hiperetnsi yang 90% tidak diketahui penyebabnya. Beberapa faktor yang diduga berkaitan dengan berkembangnya hipertensi esensial diantaranya:

a. Genetik

Individu dengan keluarga hipertensi memiliki potensi lebih tinggi mendapatkan penyakit hipertensi.

b. Jenis kelamin dan usia

Lelaki berusia 35-50 tahun dan wanita yang telah menopause berisiko tinggi mengalami penyakit hipertensi.

- c. Diit konsumsi tinggi garam atau kandungan lemak.

Konsumsi garam yang tinggi atau konsumsi makanan dengan kandungan lemak yang tinggi secara langsung berkaitan dengan berkembangnya penyakit hipertensi.

- d. Berat badan obesitas

Berat badan yang 25% melebihi berat badan ideal sering dikaitkan dengan berkembangnya hipertensi.

- e. Gaya hidup merokok dan konsumsi alkohol

Merokok dan konsumsi alkohol sering dikaitkan dengan berkembangnya hipertensi karena reaksi bahan atau zat yang terkandung dalam keduanya.

2. Hipertensi Sekunder

Hipertensi sekunder adalah jenis hipertensi yang diketahui penyebabnya. Hipertensi sekunder disebabkan oleh beberapa penyakit, yaitu:

- a. Coarctation aorta, yaitu penyempitan aorta congenital yang mungkin terjadi beberapa tingkat pada aorta toraks atau aorta abdominal. Penyempitan pada aorta tersebut dapat menghambat aliran darah sehingga terjadi peningkatan tekanan darah di atas area konstriksi.
- b. Penyakit parenkim dan vaskular ginjal. Penyakit ini merupakan penyakit utama penyebab hipertensi sekunder. Hipertensi renovaskuler berhubungan dengan penyempitan.
- c. Satu atau lebih arteri besar, yang secara langsung membawa darah ke ginjal. Sekitar 90% lesi arteri renal pada pasien dengan hipertensi disebabkan oleh aterosklerosis atau fibrous dysplasia (pertumbuhan

abnormal jaringan fibrous). Penyakit parenkim ginjal terkait dengan infeksi, inflamasi, serta perubahan struktur serta fungsi ginjal.

- d. Penggunaan kontrasepsi hormonal (esterogen). Kontrasepsi secara oral yang memiliki kandungan esterogen dapat menyebabkan terjadinya hipertensi melalui mekanisme renin-aldosteron-mediate volume expansion. Pada hipertensi ini, tekanan darah akan kembali normal setelah beberapa bulan penghentian oral kontrasepsi.
- e. Gangguan endokrin. Disfungsi medulla adrenal atau korteks adrenal dapat menyebabkan hipertensi sekunder. Adrenal- mediate hypertension disebabkan kelebihan primer aldosteron, kortisol, dan katekolamin.
- f. Kegemukan (obesitas) dan malas berolahraga.
- g. Stres dan Cemas, yang cenderung menyebabkan peningkatan tekanan darah untuk sementara waktu.
- h. Kehamilan
- i. Luka bakar
- j. Peningkatan tekanan vaskuler
- k. Merokok.

C. Tanda Gejala

Tanda dan gejala pada hipertensi dibedakan menjadi (Nurarif & Kusuma, 2015) :

1. Tidak ada gejala

Tidak ada gejala yang spesifik yang dapat dihubungkan dengan peningkatan tekanan darah, selain penentuan tekanan arteri oleh dokter yang memeriksa. Hal ini berarti hipertensi arterial tidak akan pernah terdiagnosa jika tekanan darah tidak teratur.

2. Gejala yang lazim

Sering dikatakan bahwa gejala terlazim yang menyertai hipertensi meliputi nyeri kepala dan kelelahan. Dalam kenyataannya ini merupakan gejala terlazim yang mengenai kebanyakan pasien yang mencari pertolongan medis. Beberapa pasien yang menderita hipertensi yaitu:

- a. Mengeluh sakit kepala, pusing
- b. Lemas, kelelahan
- c. Sesak nafas
- d. Gelisah
- e. Mual
- f. Muntah
- g. Epistaksis

D. Komplikasi

Menurut Ardiansyah, M. (2012) komplikasi dari hipertensi adalah:

- Stroke
- Infark Miokardium
- Gagal ginjal
- Ensefalopati

E. Terapi Nonfarmakologi

Hipnosis lima jari merupakan salah satu bentuk self hypnosis yang dapat menimbulkan efek relaksasi yang tinggi, sehingga akan mengurangi ketegangan dan stress dari pikiran seseorang. Hipnotis lima jari mempengaruhi system limbic seseorang sehingga berpengaruh pada pengeluaran hormon-hormon (hormon adrenalin) yang dapat memacu timbulnya stress (Norkhalifah & Mubin, 2022).

1. Prosedur Pelaksanaan

- a. Persiapan klien : kontrak topik, waktu, tempat dan tujuan dilaksanakan hipnosis lima jari.
- b. Persiapan lingkungan : ciptakan lingkungan yang nyaman bagi pasien jaga privasi pasien.

Bapak, saya akan membimbing untuk relaks, melupakan sejenak kondisi saat ini...

- Mulailah Pejamkan mata,
dan biarkan kedua tangan Anda berada di sisi kiri dan kanan Anda, dalam kondisi santai, rileks, tanpa beban. seolah kedua tangan anda tak berdaya...
- Tarik dalam napas anda dengan santai, rasakan oksigen yang mengalir diseluruh tubuh anda....kemudian hembuskan perlahan....
- ulangi sekali lagi..... bagus
- Sekarang, ikuti petunjuk saya....

1. Sentuhkan jari telunjuk Anda ke ibu jari Anda.

Bayangkan...anda kembali ke masa ketika tubuh Anda merasakan kondisi yang sangat sehat, sangat fit tanpa ada sakit sedikitpun. anda dapat melakukan aktifitas fisik apa saja, yang menggembirakan. mungkin berolahraga bersama teman. Bayangkan betapa senangnya anda menghabiskan semua energi fisik Anda tanpa berlebihan, tanpa kelelahan..... Tubuh Anda terasa begitu sehat sesehat-sehatnya... dan andapun mensyukurinya...

2. Sekarang, sentukan jari tengah ke ujung ibu jari Anda.

Saat Anda melakukannya, kenanglah saat Anda mengalami sentuhan fisik yang penuh kasih dari suami/istri anda, atau dari orang tua anda, Mungkin berupa pelukan, belaian, lengan yang lembut diletakkan di sekitar bahu Anda.....Ingatlah betapa senangnya menerima sentuhan dan dukungan yang hangat dari seseorang yang penting bagi Anda andapun mensyukurinya.

3. Selanjutnya sentuhkan jari manis Anda ke ibu jari Anda.

Sewaktu Anda melakukannya, dengarkan lagi kata-kata pujian tulus yang Anda terima, bayangkan kembali penghargaan yang pernah anda terima dari teman, saudara, atasan anda, atau orang yang anda kasihi mungkin saat anda masih kecil, bahkan baru-baru ini Anda merasa bersyukur bahwa seseorang telah meluangkan waktu untuk memberikan penghargaan yang tulus kepada Anda. Anda mengenangnya

4. Terakhir, sentuhkan ujung jari kelingking ke ibu jari anda.

Saat Anda melakukannya, bayangkan anda berada disuatu tempat yang pernah anda kunjungi...yang sangat berkesan..bersama dengan teman-teman atau keluarga..mungkin di pantai, menyusuri pinggir pantai dengan pasir putihnya, dengan riak air yang begitu indah... atau di pegunungan, atau ditempat lain...melihat pemandangan...Anda merasa puas dan terinspirasi oleh keagungan alam. Dan andapun mensyukurinya...

Sekarang..... kedua tangan anda kembali rileks

- Tarik dalam napas anda dengan santai, rasakan oksigen yang mengalir diseluruh tubuh anda....kemudian hembuskan perlahan....
- ulangi sekali lagi.bagus
- Silahkan buka mata Anda

