JURNAL KESEHATAN DAN TEKNOLOGI

PENERAPAN TERAPI HIPNOTIS LIMA JARI UNTUK MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI DESA AMPERA SULAWESI TENGAH: STUDI KASUS

[1] Ni Luh Emilia, [2] Elsadai Tantanasa
[1]Prodi Keperawatan STIKes Bala Keselamatan Palu, Indonesia
[2]Prodi Keperawatan STIKes Bala Keselamatan Palu, Indonesia

Email : niluhemilia101112@gmail.com

ABSTRAK
Kecemasan dapat diakibatkan oleh penyakit hipertensi akibat gangguan pada pembuluh darah sehingga suplai oksigen dalam darah menjadi terhambat sampai pada jaringan tubuh yang membutuhkan. Untuk mengurangi tingkat kecemasan akibat hipertensi yang dialami klien dapat dilakukan terapi hipnotis lima jari. Tujuan studi kasus ini adalah untuk mengetahui pengaruh penerapan terapi hipnosis lima jari dalam menurunkan tingkat kecemasan pada lansia hieprtensi. Metode studi kasus deskriptif dengan 1 responden, pengumpulan data dengan cara wawancara, observasi, pemeriksaan fisik dan instrumen yang digunakan adalahn pengukuran skala GAS (Geriatric Anxiety Scale). Intervensi terapi Hipnotis lima jari dilakukan selama 5 hari berturut turut dalam waktu 10 – 15 menit. Hasil dari penerapan terapi Hipnotis lima jari pada Ny.A terdapat penurunan skala kecemasan yang awalnyanya skala 34 (kecemasan sedang) dan setelah dilakukan terapi hipnotis lima jari tingkat kecemasan menurun menjadi 15 (kecemasan ringan). Klien mengatakan merasa lebih rileks serta lebih merasa tenang. Kesimpulan dari studi kasus ini adalah penerapan terapi hipnotis lima jari efektif mrnurunkan kecemasan pada lansia dengan hipertensi. Diharapkan asuhan keperawatan dengan penerapan implementasi terapi hipnotis lima jari dapat diterapkan dalam kegiatan asuhan keperawatan.

Kata Kunci: Hipertensi, Kecemasan, Lansia, Terapi Hipnotis Lima Jari

PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekakan darah tinggi merupakan permasalahan pada pembuluh darah arteri yang menyebabkan stok oksigen yang dibawa oleh darah terhambat untuk sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkannya. Penyakit selalu menjadi masalah pada berbagai negara baik negara maju maupun negara berkembang. Hipertensi juga sering disebut sebagai algojo yang pendiam karena merupakan penyakit yang berbahaya. Memang hipertensi tidak bisa langsung membunuh penderitanya, namun hipertensi memicu berbagai penyakit yang disebut destruktif dan dapat menambah pertaruhan penyakit jantung koroner, gangguan kardiovaskular, stroke, dan kegagalan ginjal dalam catatan harian (Seke et al., 2016).

Tingkat prevalensi hipertensi bervariasi antar wilayah. Menurut WHO di Afrika mempunyai prevalensi hipertensi tertinggi (27%) sedangkan yang terendah ada di Amerika dengan prevalensi (18%). Jumlah orang dewasa yang menderita hipertensi meningkat dari 594 juta pada tahun 1975 menjadi 1,13 miliar pada tahun 2015, dan

peningkatan tersebut umumnya terlihat di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah (World Health Organization, 2023). Hasil Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi masalah mental di rumah dengan efek samping melankolis dan kegelisahan mencapai 9,8%. Penelitian menunjukkan bahwa sekitar 75% penderita hipertensi merasakan kegelisahan ringan. Prevalensi penyakit hipertensi di Sulawesi Tengah berada pada posisi ke-6, tepatnya 28,70% (Dinas Kekuatan Republik Indonesia, 2014). Pada tahun 2013, 2014 dan 2015, korban hipertensi di Sulawesi Focal sebanyak 37.615 orang, 69.521 orang dan 96.797 orang (Puspitasari, 2018). Pusat Kesejahteraan Masyarakat Kawauna merupakan salah satu pusat kesejahteraan masyarakat di Kota Palu dengan prevalensi hipertensi tertinggi pada tahun 2016 yaitu sebesar 12,3%. Hipertensi sering disebut sebagai algojo yang diam-diam, karena efek samping yang mendasari pada pasien hipertensi sering kali tidak diprotes, setelah terjadi kebingungan sebelum pasien mengakui dirinya mengidap hipertensi. Ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan hipertensi, antara lain faktor genetik, umur, pola hidup, merokok, obesitas dan stres (Inayati & Aini, 2023).

Hipertensi adalah penyakit persisten yang akan berdampak pada kesehatan mental penderitanya. Akibat nyata yang ditimbulkan oleh hipertensi adalah penderitanya berisiko mengalami kerusakan ginjal (gagal ginjal), kerusakan otak (stroke) dan penyakit jantung koroner, namun yang paling banyak diketahui adalah penyakit kardiovaskular dan stroke dan akan menyebabkan kematian secara konsisten (Kemenkes, 2021). Kecemasan adalah sensasi stres seolah-olah akan terjadi sesuatu yang buruk dan perasaan canggung seolah-olah ada bahaya disertai efek samping nyata seperti jantung berdebar, keringat dingin, dan tangan gemetar (Retno Yuli Hastuti, 2015). Seseorang yang mengalami rasa cemas akan sangat mempengaruhi mentalnya, hal ini terlihat dari cara seseorang memandang sesuatu, daya pengamatan pada umumnya akan terbatas, dan sering kali seseorang hanya fokus pada hal yang menjadi perhatiannya serta dapat memicu stres yang alami (Donsu & Amini, 2017).

Kecemasan akan mempengaruhi respon hemodinamik karena jika seseorang merasa cemas secara otomatis sistem tubuh akan bekerja sehingga kerja saraf simpatis akan meningkat sebagai respon terhadap stres atau kecemasan dan akan mengakibatkan perubahan respon tubuh seperti peningkatan denyut jantung, pernafasan, tekanan darah, peningkatan aliran darah ke berbagai organ serta peningkatan metabolisme tubuh (Benson, Herbert and Klipper, 2000), maka hal ini perlu mendapatkan penangan yang baik melalui pemberian terapi seperti terapi komlementer relaksasi. Salah satu pilihan relaksasi bagi penderita hipertensi yang mengalami kecemasan adalah dengan melakukan five finger entracing atau disebut self-spellbinding yang artinya memprogram diri sendiri, mematikan ketegangan dengan melibatkan saraf parasimpatis dan akan menurunkan peningkatan kerja jantung, pernafasan dan ketegangan pembuluh darah. (Dalami et al., 2023). Hipnosis lima jari adalah memusatkan pikiran pada gambar atau kenangan yang dibuat sambil menyentuh lima jari berturut-turut dalam keadaan santai. (Retno Yuli Hastuti, 2015). Hipnosis lima jari yang tepat dapat mengurangi ketegangan secara mendasar dari kecemasan berat hingga kecemasan ringan seperti yang ditunjukkan atau yang dialami oleh klien (Fahmawati, 2018). Oleh karena itu penulis tertarik untuk melakukan studi kasus dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh terapi hipnosis lima jari dalam menurunkan tingkat kecemasan pada lansia hipertensi.

METODE

Rencana eksplorasi analisis kontekstual ini jelas dengan 1 responden. Strategi pengumpulan informasi menggabungkan pertemuan dan observasi dan tidak memihak untuk mendapatkan informasi yang diperlukan dalam eksplorasi. Instrumen pemeriksaan khususnya Skala Kecemasan Geriatri (GAS) untuk mengukur tingkat kecemasan. Secara signifikan dan positif berkorelasi dengan nilai r = 0,73. GAS terdiri dari 30 hal yang digunakan untuk mengamati efek samping kecemasan di kalangan orang dewasa yang lebih berpengalaman. Teknik evaluasi GAS terdiri dari 30 penjelasan dengan nilai 0 (tidak ada efek samping sama sekali), nilai 1 sesekali (1-2 kali seminggu), nilai 2 sering (masing-masing 3-5 kali). minggu), nilainya 3 terus-menerus (6-7 kali seminggu). Kisaran skornya adalah 0-13 (tidak ada kecemasan), 14-24 (kecemasan ringan), 25-49 (kecemasan sedang), 50-90 (sangat cemas). GAS menunjukkan konsistensi skor skala yang tinggi di bidang kekuatan dan legitimasi untuk evaluasi kuantitatif efek samping ketidaknyamanan di wilayah lokal yang berbeda dan contoh klinis dari orang dewasa yang lebih berpengalaman (Mueller et al., 2014; Segal et al., 2010). Pemeriksaan informasi yang digunakan adalah reduksi data, penyajian dan kesimpulan. Mulai dari mengumpulkan informasi pada klien mengenai karakter klien, riwayat kesehatan, keluhan utama, riwayat penyakit masa lalu, riwayat penggunaan obat, riwayat kesejahteraan keluarga, fungsi penting tubuh, serta penilaian GAS dengan ekslusi pasien yang meminum obat penenang. Perawatan ini dilakukan selama 5 hari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan pengkajian yang dilakukan pada Ny.A dengan masalah kecemasan pada penyakit hipertensi ditemukan tanda dan gejala yang sesuai dengan teori yang di sampaikan oleh Indonesia & (SDKI), Edisi 1, Jakarta, (2016) yaitu klien mengatakan jika tekanan darahnya naik pasti akan mengalami cemas, sulit untuk berkonsentrasi, klien mengatakan kadang-kadang jantungnya berdebar serta merasa gelisah. Hasil pengukuran tingkat kecemasan menggunakan GAS yang didapatkan yaitu 34 (kecemasan sedang)**.**

Berdasarkan teori menurut Syukri, (2019), penderita hipertensi yang mengalami kegelisahan akan menunjukkan efek samping fisik (efek samping yang muncul di tubuh) seperti sensasi ketakutan. Efek samping penting yang dapat muncul dalam rasa tidak nyaman antara lain: perasaan mabuk atau pusing, diare, berkeringat, kesulitan bernapas, mual dan muntah-muntah, hipertensi, jantung berdebar atau berdebar-debar, ukuran payudara yang membesar atau midriasis, kecemasan, tidak bisa diam, gempa atau gemetar, pingsan, masalah kencing. Kegugupan/kecemasan menyebabkan efek samping di atas, namun juga mempengaruhi sistem penalaran, kebijaksanaan dan pengalaman pendidikan. Kegelisahan juga dapat menimbulkan kejengkelan terhadap arah tempat, waktu, individu atau kejadian, sehingga individu terkesan kebingungan (disarray) (Syukri, 2019). Gambaran lain menyebutkan bahwa sebagian besar penderita hipertensi kadang-kadang merasa gelisah dan sering memikirkan penyakit hipertensi yang dialaminya. Beberapa dari mereka mengaku stres karena hipertensi dan mengalami gangguan istirahat serta emosi yang tidak stabil (Pratama, 2022).

Dari data pengkajian yang didapatkan maka pada studi kasus ini diangkat diagnosa keperawatan ansietas atau kecemasan. Kecemasan merupakan perasaan khawatir seolah-olah akan terjadi sesuatu yang buruk dan perasaan tidak nyaman seolah-olah ada ancaman yang disertai gejala fisik seperti jantung berdebar kencang, keringat dingin, dan tangan gemetar (Retno Yuli Hastuti, 2015). Seseorang yang mengalami kegelisahan/kecemasan akan memiliki masalah mental sehingga seseorang akan lebih berkonsentrasi dan fokus dengan masalahnya, cara menyelesaikan masalahnya (Donsu & Amini, 2017).

Penderita hipertensi dengan kecemasan dapat disebabkan karena kurangnya terpapar informasi tentang penyakitnya. Akan tetapi dengan adanya informasi serta pemberian terapi hypnosis lima jari, tingkat kecemasan menjadi berkurang karena responden menjadi tahu apa yang dialaminya dan cara mengontrolnya serta tidak perlu lagi ada yang di cemaskan tentang penyakitnya. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Yuwono (2018), yang juga mengatakan bahwa pertaruhan lain yang ditimbulkan oleh hipertensi adalah rasa gugup. Hipertensi merupakan penyakit yang menimbulkan masalah baru, seperti stroke, gangguan jantung dan ginjal dan tentunya semua ini berakibat kematian. Oleh karena itu diperlukan penghindaran sejak dini agar hipertensi tidak menimbulkan masalah baru bagi korbannya (Yuwono et al., 2018). Hal ini membuat penderita hipertensi resah dengan kondisinya. Stres yang dialami seseorang atas munculnya isu-isu baru mengenai hipertensi akan menimbulkan permasalahan atau sentimen mental yang sering kita alami, salah satunya adalah rasa tidak nyaman (Suciana et al., 2020).

Kecemasan dapat diatasi dengan penggunaan terapi komplementer seperti terapi relaksasi benson (Novita et al., 2023) dan terapi hipnosis lima jari. Selanjutnya untuk studi situasi ini, titik fokus perlakuan yang diberikan adalah hipnosis lima jari, yaitu memusatkan perhatian pada jiwa, gambar atau ingatan yang dibuat sambil mengontak lima jari berturut-turut dalam keadaan biasa (Retno Yuli Hastuti, 2015). Terapi hipnosis lima jari yang juga mampu menurunkan ketegangan secara mendasar dari rasa tidak nyaman yang ekstrim hingga yang terus-menerus akan mengarah ke rasa tidak nyaman yang lebih ringan (Fahmawati, 2018). Selain itu, pesona lima jari juga bertujuan untuk menimbulkan efek relaksasi, sehingga akan mengurangi kegugupan/kecemasan, ketegangan dan stres dari jiwa seseorang dengan menyentuh jari-jarinya sambil membayangkan hal-hal yang disukainya. Hipnosis lima jari juga mempengaruhi sistem limbik seseorang sehingga berdampak pada masuknya bahan kimia yang dapat memicu rasa gugup (Mawarti & Yuliana, 2021). Metode pengobatan hypnosis lima jari dapat menimbulkan efek relaksasi, sehingga mengurangi kegugupan, ketegangan dan stres dari jiwa seseorang yang dapat mempengaruhi pernafasan, denyut nadi, detak jantung, ketegangan peredaran darah, menurunkan tekanan otot, memperkuat ingatan dan mengontrol hormon yang berhubungan dengan tekanan atau stres (Hastuti & Arumsari, 2015).

Pelaksanaan terapi hipnosis lima jari dilakukan selama 5 hari berturut-turut pada pagi hari dengan rentang waktu 10-15 menit sesuai sistem pengobatan yang diawali dengan meminta pasien memejamkan mata dan melakukan pernafasan dalam. Strateginya

dilakukan secara bertahap beberapa kali, meminta pasien untuk bersantai, lalu mengacungkan ibu jarinya dengan penunjuk, sambil membayangkan kondisinya saat masih sehat. Bimbing pasien untuk membayangkan latihan yang seharusnya dapat dilakukan saat tubuh cerdas selama 1 saat, kemudian kendalikan pernapasan kembali dengan melakukan strategi pernapasan dalam dan ubah letak jari dengan menghubungkan ibu jari dengan jari tengah dan bayangkan mendapatkan hadiah atau benda yang benar-benar kamu sukai. Bimbing pasien untuk membayangkan detik (kejadian) dan keadaan pikiran yang indah saat menerima hadiah, ubah napas penuh sekali lagi dan gerakkan posisi jari dengan mengarahkan ibu jari ke arah jari manis. Bayangkan saat Anda berada di tempat yang paling menyenangkan dan membahagiakan. Bimbing pasien untuk membayangkan temperamennya saat berada di sana dengan membayangkan keadaan tempat yang menyenangkan bagi pasien. Sambil mengambil napas penuh sekali lagi, gerakkan ibu jari yang menghubungkannya dengan jari kelingking, bayangkan ketika anda mendapat kehormatan (pujian) dari orang-orang yang benar-benar Anda sayangi dan akhiri dengan mengambil napas lesu sebanyak 3 kali dan membuka mata satu kali (Nurhalimah, 2018).

Hasil yang diperoleh adalah kecemasan mengalami penuruanan yang awalnya pengkajian GAS 34 menjadi 15 atau dari kecemasan sedang menurun menjadi kecemasan ringan. Klien juga mengatakan sudah tidak merasa tegang pada bagian lehernya, merasa rileks dan tenang. Menurut beberapa penelitian yang juga melakukan hal yang sama untuk mengatasi kecemasan pada pasien dengan hipertensi yaitu menggunakan terapi hipnosis lima jari yang dilakukan selama 4 hari didapatkan hasil responden mengatakan setelah dilakukan hipnosis lima jari pasien lebih tenang, sudah mulai fokus dan tingkat kecemasan menurun (Anjeliana & Yani, 2022; Hastuti & Arumsari, 2015; Norkhalifah & Mubin, 2022). Terdapat pula temuan bahwa responden lanjut usia dengan hipertensi mengalami rasa gugup/kecemasan dan setelah menggunakan strategi hipnosis lima jari klien mengalami perubahan status mental yang sangat besar, hal ini disebabkan oleh hipnosis lima jari yang dilakukan pada pasien dan memberikan relaksasi pada pasien. Hal ini membuat ketegangan yang dialami oleh lansia penderita hipertensi berkurang. Responden juga mengatakan bahwa efek samping atau permasalahan yang biasa dialami menjadi berkurang, misalnya memperbanyak istirahat pasien, mengurangi kejengkelan saat istirahat, perasaan menjadi lebih terkontrol, masalah nyata berkurang, sehingga pasien terlihat lebih segar saat pertama kali bangun tidur dan lebih energik dalam melanjutkan hidup mereka (Pratama, 2022).

KESIMPULAN DAN SARAN

Penerapan terapi hypnosis lima jari pada studi kasus ini dapat menurunkan tingkat kecemasan, sehingga hal ini membuktikan bahwa terapi ini bermanfaat bagi pasien dalam mengatasi kecemasanya akibat panyakit hipertensi yang di alaminya. Terapi hypnosis lima jari ini dilakukan selama 5 kali dengan hasil klien mengatakan merasa nyaman dan rileks, hasil skor GAS sebelum terapi 34 (kecemasan sedang) dan setelah terapi 15

(kecemasan ringan). Diharapkan asuhan keperawatan dengan penerapan implementasi terapi hypnosis lima jari dapat diterapkan dalam kegiatan asuhan keperawatan. Bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan pengembangan penelitian terkait dengan terapi hypnosis lima jari atau kecemasan pada pasien hipertensi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Pihak Institusi STIKes Bala Keselamatan Kota Palu dan semua pihak yang telah berkontribusi dalam penelitian ini baik yang secara langsung maupun tidak langsung.

DAFTAR PUSTAKA

Anjeliana, V., & Yani, S. (2022). *Asuhan Keperawatan Psikososial Dengan Pemberian Terapi Hipnosis Lima Jari Pada Lansia yang Mengalami Ansietas*. STIKes Sapta Bakti.

Benson, Herbert and Klipper, M. Z. (2000). *The relaxation response*. Harper Collins.

Dalami, E., Nasihin, N., & Subiakto, T. (2023). Effect of Five Finger Hypnosis Anxiety Hypertension Clients at Puskesmas Neglasari, Tangerang City. *Journal of Smart Nursing and Health Science*, *1*(1), 1–7.

Donsu, J. D., & Amini, R. (2017). Perbedaan Teknik Relaksasi Dan Terapi Musik Terhadap Kecemasan Pasien Operasi Sectio Caesaria. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, *3*(2), 57–60.

Fahmawati, H. S. (2018). *Pengaruh Hipnosis Lima Jari Menggunakan Media Circle Rotate Terhadap Kecemasan Pre Operatif Dengan Spinal Anestesi Di RSUD Wates*. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.

Hastuti, R. Y., & Arumsari, A. (2015). Pengaruh terapi hipnotis lima jari untuk menurunkan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di STIKES Muhammadiyah Klaten. *Motorik*, *10*(21), 152465.

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.

Indonesia, T. P. S. D. P. S. D. K., & (SDKI), Edisi 1, Jakarta, P. I. (2016). *No Title*.

Kemenkes. (2021). Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07 Tahun 2021 Tentang Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran Tata Laksana Hipertensi Dewasa. *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*, 1–85.

Mawarti, I., & Yuliana. (2021). Hipnotis Lima Jari Pada Klien Ansietas. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, *9*(3), 297–304.

Mueller, A. E., Segal, D. L., Gavett, B., Marty, M. A., Yochim, B., June, A., & Coolidge, F. L. (2014). *Geriatric Anxiety Scale : item response theory analysis , differential*

item functioning , and creation of a ten-item short form (GAS-10). 1–13. https://doi.org/10.1017/S1041610214000210

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

Novita, M., Emilia, N. L., Sabarulin, S., Assa, A. A. Y., & Purwanza, S. W. (2023). Application of Benson's Relaxation Therapy to Reducing Anxiety in Patients Hypertension: Case Study. *Adi Husada Nursing Journal*, *9*(1), 37. https://doi.org/10.37036/ahnj.v9i1.387

Nurhalimah. (2018). *Modul Ajar Konsep Keperawatan Jiwa. Asosiasi Institusi Pendidikan Vokasi Keperawatan Indonesia (AIPViKI)* (Tjahyanti & Dinarti (eds.)). Asosiasi Institusi Pendidikan Vokasi Keperawatan Indonesia (AIPViKI).

Pratama, E. R. (2022). Pengaruh Hipnotis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Dangung-dangung Kecamatan Guguak Tahun 2020. *'AFIYAH*, *9*(1).

Puspitasari, A. A. (2018). Faktor risiko kejadian hipertensi pada usia 20-44 tahun di puskesmas Kawatuna kota Palu. *Ghidza: Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, *2*(2), 67–70.

Retno Yuli Hastuti, A. A. (2015). Pengaruh Terapi Hipnotis Lima Jari Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skirpsi Di Stikes Muhammadiyah Klaten. *Motorik Jurnal Kesehatan*, *10*.

Segal, D. L., June, A., Payne, M., Coolidge, F. L., & Yochim, B. (2010). Journal of Anxiety Disorders Development and initial validation of a self-report assessment tool for anxiety among older adults : The Geriatric Anxiety Scale. *Journal of Anxiety Disorders*, *24*(7), 709–714. https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2010.05.002

Seke, P. A., Bidjuni, H., & Lolong, J. (2016). Hubungan kejadian stres dengan penyakit hipertensi pada lansia di balai penyantunan lanjut usia senjah cerah kecamatan mapanget kota manado. *Jurnal Keperawatan*, *4*(2).

Suciana, F., Agustina, N. W., & Zakiatul, M. (2020). Korelasi Lama Menderita Hipertensi Dengan Tingkat Kecemasan Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, *9*(2), 146–155.

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). *World Health Organization*.

Yuwono, G. A., Ridwan, M., & Hanafi, M. (2018). Pengaruh pendidikan kesehatan tentang hipertensi terhadap tingkat kecemasan pada penderita hipertensi di kabupaten magelang. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, *12*(1), 55–66.