

## **Edukasi Relaksasi Nafas Dalam dan Hipnotis 5 Jari Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Lansia Hipertensi**

**Yeni Devita<sup>1</sup>, Rahmat Saputra<sup>2</sup>, Desti Puswati<sup>3</sup>, Yureya Nita<sup>4</sup>, Fitry Erlin<sup>5</sup>**  
*<sup>1,2,3,4,5</sup> Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru, Riau, Indonesia*

Received : 23 Juni 2025, Revised : 25 Juni 2025, Published : 4 Juli 2025

### **Corresponding Author**

**Nama Penulis:** Yeni Devita

E-mail: [yenidevita@payungnegeri.ac.id](mailto:yenidevita@payungnegeri.ac.id)

### **Abstrak**

*Kecemasan merupakan masalah psikologis yang umum terjadi pada lansia dengan hipertensi dan dapat memperburuk kondisi tekanan darah apabila tidak ditangani dengan tepat. Pendekatan non-farmakologis seperti relaksasi napas dalam dan hipnotis 5 jari menjadi alternatif intervensi yang efektif, aman, dan mudah diterapkan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan lansia dalam mengelola kecemasan melalui edukasi teknik relaksasi napas dalam dan hipnotis 5 jari. Edukasi diberikan kepada kelompok lansia di Yayasan Embun Kehidupan Bangsa Pekanbaru melalui metode ceramah, demonstrasi, dan praktik langsung. Evaluasi dilakukan melalui observasi dan kuesioner tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi. Hasil kegiatan menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan pada sebagian besar peserta setelah mengikuti edukasi. Lansia juga menunjukkan antusiasme tinggi dan mampu mempraktikkan teknik secara mandiri. Edukasi teknik relaksasi napas dalam dan hipnotis 5 jari efektif dalam menurunkan kecemasan pada lansia dengan hipertensi. Intervensi ini dapat diterapkan secara luas dalam program promotif dan preventif berbasis komunitas.*

**Kata Kunci** - kecemasan, lansia, hipertensi, relaksasi napas dalam, hipnotis 5 jari

### **Abstract**

*Anxiety is a common psychological problem in the elderly with hypertension and can worsen blood pressure conditions if not treated properly. Non-pharmacological approaches such as deep breathing relaxation and 5-finger hypnosis are effective, safe, and easy-to-implement intervention alternatives. This community service activity aims to improve the understanding and skills of the elderly in managing anxiety through education on deep breathing relaxation techniques and 5-finger hypnosis. Education is provided to elderly groups at the Embun Kehidupan Bangsa Foundation Pekanbaru through lectures, demonstrations, and direct practice. Evaluation was carried out through observation and questionnaires of anxiety levels before and after the intervention. The results of the activity showed a decrease in anxiety levels in most participants after participating in education. The elderly also show high enthusiasm and are able to practice techniques independently. Education on deep breathing relaxation techniques and 5-finger hypnosis is effective in reducing anxiety in the elderly with hypertension. These interventions can be widely applied in community-based promotive and preventive programs*

**Keywords** - anxiety, elderly, hypertension, deep breathing relaxation, 5-finger hypnosis

**How To Cite :** Devita, Y., Saputra, R., Puswati, D., Nita, Y., & Erlin, F. (2025). Edukasi Relaksasi Nafas Dalam dan Hipnotis 5 Jari Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Lansia Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka*, 3(4), 654–659. <https://doi.org/10.58266/jpmb.v3i4.226>

**Copyright** ©2025 Yeni Devita, Rahmat Saputra, Desti Puswati, Yureya Nita, Fitry Erlin

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license



## PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyakit kronis yang dapat menjadi masalah kesehatan umum yang sering terjadi pada lansia (Khasanah et al., 2024; Pramudaningsih et al., 2024). Prevalensi hipertensi di Indonesia pada usia 45-54 tahun berjumlah 45,3%, pada usia 55-64 tahun berjumlah 55,2%, usia 65-74 tahun berjumlah 63,2% dan pada usia 75 tahun ketas berjumlah 69,5% (Kemenkes RI, 2018). Data dari survei kesehatan Indonesia tahun 2023 menunjukkan bahwa penduduk yang berumur 45-54 yang mengalami hipertensi sebanyak 39,1%, yang berumur 55-64 sebanyak 49,5%, yang berumur 65-74 tahun sebanyak 57,8% dan yang berumur lebih dari 75 tahun sebanyak 64% (Kemenkes, 2023).

Hipertensi merupakan penyakit kronis yang dapat menjadi penyebab utama dari penyakit kardiovaskuler. Penyakit kardiovaskuler diprediksi menjadi penyebab utama morbiditas dan mortalitas diantara seluruh dunia pada tahun 2020 (Suarayasa et al., 2023). Hipertensi merupakan kenaikan tekanan darah dari batas normal seperti peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 10 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg (Afriani et al., 2023). Jika tekanan darah naik terus menerus akan membuat jantung bekerja lebih keras untuk memompa darah ke seluruh tubuh, yang mengakibatkan jantung akan membesar sehingga dapat merusak pembuluh darah dan ginjal tidak dapat bekerja dengan baik (Nurulhuda et al., 2024). Kondisi ini tentunya menimbulkan kecemasan bagi para lansia, terutama lansia yang mengalami hipertensi, karena kecemasan dapat memperburuk kualitas hidup dan meningkatkan resiko komplikasi kardiovaskuler.

Hipertensi dapat diatasi dengan terapi farmakologis dan non farmakologis. Terapi non farmakologis salah satunya terapi modalitas (Cookson & Stirk, 2019). Salah satu terapi modalitas yang dapat diberikan yaitu terapi relaksasi nafas dalam dan hypnosis 5 jari. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa terapi non farmakologis efektif dalam menurunkan kecemasan pada lansia yang mengalami hipertensi (Yuliana et al., 2024). Penelitian yang dilakukan oleh (Budiman et al., 2023) menunjukkan bahwa relaksasi nafas dalam mampu menurunkan kecemasan pada lansia yang mengalami hipertensi. Penelitian yang dilakukan oleh (Muliani et al., 2024) menunjukkan bahwa hipnotis 5 jari efektif menurunkan kecemasan lansia hipertensi. Kombinasi dari 2 terapi keperawatan ini dapat memberikan dampak yang signifikan dalam mengatasi kecemasan pada lansia yang mengalami hipertensi.

Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan edukasi tentang relaksasi nafas dalam dan hipnotis 5 jari pada lansia yang mengalami hipertensi, guna menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan kualitas hidup lansia. Diharapkan intervensi ini dapat menjadi alternatif non farmakologis yang efektif dalam menurunkan kecemasan pada lansia hipertensi.

## METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian pada masyarakat ini telah dilaksanakan sesuai tahap pelaksanaan yang telah direncanakan sebelumnya, yaitu mulai tahap persiapan, tahap pelaksanaan edukasi, dan tahap akhir sebagai evaluasi dari rangkaian pelaksanaan kegiatan.



**Gambar 1.** Metode Pelaksanaan

a. Tahap Persiapan

Pada tahap ini tim pengabdian masyarakat melakukan survei lapangan oleh tim pengabdian masyarakat. Survei lapangan dilakukan pada bulan Juli 2023, menentukan lokasi untuk kegiatan pengabdian masyarakat. Setelah survey dilakukan dan ditentukan tempat untuk kegiatan, selanjutnya dilakukan pengurusan izin untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat. Lokasi kegiatan dilakukan di Yayasan Embun Kehidupan Bangsa

Pekanbaru. Tim pengabdian masyarakat memutuskan untuk melakukan pendidikan kesehatan tentang Edukasi Penurunan Tingkat Ansietas Penderita Hipertensi Sengan Relaksasi Napas Dalam Dan Hipnosis 5 Jari Pada Lansia Di Yayasan tersebut dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman sehingga diharapkan dapat mengaplikasikannya

b. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 14 Juli 2023 di Yayasan Embun Kehidupan Bangsa Pekanbaru. Kegiatan ini di ikuti oleh 10 lansia yang berada di panti tersebut. Kegiatan ini dilakukan dengan memberikan pendidikan kesehatan tentang Hipertensi Serta Penanganan Ansietas Berupa Relaksasi Napas Dalam Dan Hipnosis 5 Jari.

Beberapa hal yang disampaikan dalam pendidikan kesehatan ini adalah:

- 1) Defenisi hipertensi
- 2) Faktor Penyebab hipertensi
- 3) Dampak hipertensi
- 4) Upaya pencegahan kecemasan
- 5) Penatalaksanaan relaksasi napas dalam dan hipnosis 5 jari.

c. Tahap Evaluasi

Pada tahap ini, tim mengevaluasi pemahaman dan kemampuan peserta. Tahapan ini dilakukan untuk mengetahui sejauh mana pemahaman peserta terkait materi yang sudah disampaikan dan membandingkan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah diberikan edukasi. Tahap evaluasi dilakukan dalam bentuk tanya jawab dan mengulangi Kembali terapi yang telah diberikan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini diukur tingkat kecemasan peserta sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi napas dalam dan hipnotis lima jari. :

**Tabel 1.** Tingkat Kecemasan Peserta Sebelum dan Sesudah Terapi

Tingkat Kecemasan	Sebelum Terapi	Sesudah Terapi
Ringan	2	6
Sedang	7	4
Berat	1	0
Total	10	10

Tabel 1 menunjukkan bahwa terdapat perubahan tingkat kecemasan peserta setelah diberikan edukasi dan Latihan terapi relaksasi napas dalam dan hipnotis 5 jari.

Lansia dengan hipertensi rentan mengalami kecemasan, baik karena kondisi kesehatannya yang menurun, maupun karena ketakutan akan komplikasi yang mungkin terjadi (Maryam, R.S., Ekasari, M.F., Rosidawati, Jubaedi, A. & Batubara, 2008). Kecemasan yang berkepanjangan dapat berdampak negatif terhadap tekanan darah, sehingga memperburuk kondisi hipertensi (Hulu et al., 2024; Kusumawardani et al., 2020). Oleh karena itu, intervensi non-farmakologis yang sederhana, murah, dan mudah dilakukan sangat diperlukan untuk membantu mengelola kecemasan pada lansia hipertensi.

Salah satu metode yang terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan adalah relaksasi napas dalam (deep breathing relaxation) (Harkomah et al., 2022). Teknik ini bekerja dengan cara menstimulasi sistem saraf parasimpatik yang berfungsi untuk menenangkan tubuh, memperlambat denyut jantung, dan menurunkan tekanan darah (Chen et al., 2017)(Asda et al., 2023). Latihan pernapasan dalam meningkatkan kadar oksigen dalam darah dan mengurangi respons stres dengan cara menurunkan kadar hormon kortisol. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa latihan ini efektif menurunkan kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur pada lansia (Azhar et al., 2023; Putri et al., 2021).

Selain teknik pernapasan, pendekatan hipnotis 5 jari (five finger hypnosis) juga mulai banyak digunakan sebagai intervensi psikologis praktis dalam mengatasi kecemasan (Pratama et al., 2020). Hipnotis 5 jari merupakan teknik autosugesti dengan mengasosiasikan setiap jari tangan dengan perasaan atau kata positif seperti tenang, percaya diri, damai, sabar, dan rileks (Sari & Putra, 2025).

Saat individu menyentuhkan jari-jari tersebut satu per satu, mereka mengulangi kata-kata tersebut sambil mengambil napas dalam secara perlahan. Proses ini bertujuan untuk mengaktifkan memori positif dan membentuk pola pikir yang menenangkan (Gusdiansyah & Welly, 2022).

Gabungan antara teknik relaksasi napas dalam dan hipnotis 5 jari memberikan efek sinergis dalam menurunkan kecemasan. Teknik ini juga mudah diajarkan dalam kegiatan edukasi kelompok lansia karena tidak memerlukan alat khusus dan dapat dipraktikkan secara mandiri. Edukasi ini tidak hanya memberikan manfaat fisiologis, tetapi juga meningkatkan rasa percaya diri lansia dalam mengelola kondisi kesehatannya secara mandiri (Emilia et al., 2025).

Dalam kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan, para peserta lansia diberikan edukasi mengenai cara melakukan relaksasi napas dalam dan hipnotis 5 jari melalui pendekatan ceramah, demonstrasi, serta praktik langsung. Hasil evaluasi menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan berdasarkan observasi dan pengukuran skala kecemasan sebelum dan sesudah intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi edukatif ini efektif diterapkan dalam komunitas lansia sebagai upaya promotif dan preventif untuk mendukung pengelolaan hipertensi secara holistic. Berikut dokumentasi kegiatan pengabdian masyarakat ini :



**Gambar 2.** Pemaparan Materi



**Gambar 3.** Simulasi Hipnotis 5 Jari



Gambar 4. Foto Bersama

## KESIMPULAN DAN SARAN

Edukasi teknik relaksasi napas dalam dan hipnotis 5 jari terbukti efektif dalam membantu menurunkan tingkat kecemasan pada lansia penderita hipertensi. Kedua teknik ini mudah dipahami, tidak memerlukan alat bantu, dan dapat dipraktikkan secara mandiri oleh lansia di lingkungan rumah. Melalui pendekatan edukatif yang interaktif, kegiatan ini juga meningkatkan kesadaran lansia terhadap pentingnya pengelolaan stres dan emosi sebagai bagian dari upaya pengendalian tekanan darah. Dengan demikian, intervensi ini dapat dijadikan sebagai strategi promotif dan preventif dalam pelayanan kesehatan berbasis komunitas, khususnya di kalangan lansia. Diharapkan kepada pihak pengelola Yayasan Embun Kehidupan Bangsa dapat terus melanjutkan terapi ini pada lansia dan memasukkan kedalam jadwal rutin kegiatan lansia.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Institut Kesehatan Payung Negeri dan kepada pihak Yayasan Embun Kehidupan Bangsa Pekanbaru yang telah memberikan izin untuk melakukan pengabdian masyarakat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afriani, B., Camelia, R., & Astriana, W. (2023). Analisis Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Gawat Darurat*, 5(1), 1–8. <https://doi.org/10.32583/Jgd.V5i1.912>
- Asda, P., Anida, A., & Sholiqah, A. Y. (2023). Teknik Relaksasi Nafas Dalam Efektif Menurunkan Tingkat Stres Pada Lansia. *Jurnal Gema Keperawatan*, 16(2), 277–286. <https://doi.org/10.33992/Jgk.V16i2.3075>
- Azhar, A., Dekawaty, A., & Yuniza. (2023). Pengaruh Terapi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Stres Pada Lansia The Effect Of Deep Breathing Relaxation Therapy On Stress In The Elderly. *Jurnal Inspirasi Kesehatan*, 1(1), 72–79.
- Budiman, A. A., Prastiwi, F., Rosida, N., & Rahmad, M. (2023). Upaya Peningkatan Pengetahuan Lansia Dengan Hipertensi Dalam Menangani Kecemasan Dengan Relaksasi Nafas Dalam. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 6(8), 3268–3275. <https://doi.org/10.33024/Jkpm.V6i8.10581>
- Chen, Y. F., Huang, X. Y., Chien, C. H., & Cheng, J. F. (2017). The Effectiveness Of Diaphragmatic Breathing Relaxation Training For Reducing Anxiety. *Perspectives In Psychiatric Care*, 53(4), 329–336. <https://doi.org/10.1111/Ppc.12184>
- Cookson, M. D., & Stirk, P. (2019). Terapi Modalitas Pada Lansia. *Jurnal Kesehatan*, 5(1), 7–16.
- Emilia, N. L., Lang, L. M., Studi, P., Keperawatan, I., Bala, S., Palu, K., Homes, A. S., Tidur, K., & Benson, R. (2025). Pemberdayaan Lansia Melalui Pemberian Terapi Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Kecemasan Dan. 5(01), 74–78.
- Gusdiansyah, E., & Welly, W. (2022). Efektivitas Terapi Hipnotis 5 Jari Dalam Penurunan Tingkat Kecemasan Akibat Hipertensi. *Jurnal Warta Pengabdian Andalas*, 29(3), 285–290. <https://doi.org/10.25077/Jwa.29.3.285-290.2022>

- Harkomah, I., Maulani, M., Az, R., & Dasuki, D. (2022). Teknik Relaksasi Napas Dalam Menurunkan Ansietas Lansia Dengan Hipertensi Di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. *Jukeshum: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 184–190. <https://doi.org/10.51771/Jukeshum.V2i2.305>
- Hulu, I. K., Sitorus, D. N., Harefa, A., & Syuhada, M. T. (2024). Hubungan Tekanan Darah Dengan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hipertensi. 18(7), 917–924.
- Kemendes. (2023). Indonesian Health Survey (Survei Kesehatan Indonesia) 2023. In *Ministry Of Health*. Kemendes RI. (2018). *Hasil Utama Riskesdas 2018*.
- Khasanah, U., Kelliat, B. A., Afyanti, Y., Besral, B., & Sari, D. W. (2024). The Problems And Needs Of Self-Management Among Indonesian Older Adults With Hypertension: A Qualitative Study. *Sage Open Nursing*, 10. <https://doi.org/10.1177/23779608241282915>
- Kusumawardani, R., Nurliana, T., & Pratiwi, R. (2020). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 15(2), 123–130.
- Maryam, R.S., Ekasari, M.F., Rosidawati, Jubaedi, A. & Batubara, I. (2008). *Mengenal Usia Lanjut Dan Perawatannya*. Salemba Medika.
- Muliani, N., Rosyidah, A., Novia, Sari, Sani, Puerwati, & Diah. (2024). Latihan Hipnotis 5 Jari Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi Di Desa Teba Jawa Pesawaran. *Bagimu Negeri: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 8(2), 125–130. <https://doi.org/10.52657/Bagimunegeri.V8i2.2579>
- Nurulhuda, U., Pangastuti, T. E., & Miradwiyana, B. (2024). Pendampingan Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Ragunan Kecamatan Pasar Minggu Jakarta Selatan. *Gemakes: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 143–148. <https://doi.org/10.36082/Gemakes.V4i1.1535>
- Pramudaningsih, I. N., Rofiah, K., & Nisa, K. (2024). Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Pada Lansia Melalui Tombo Ati (Tanaman Obat Anti Hipertensi) Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Mejobo Kudus. *Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Kesehatan*, 1(1), 59–68. <https://doi.org/10.70109/Jupenkes.V1i1.9>
- Pratama, E. R., Damaiyanti, S., Riani, Y., Puskesmas, K., Guguak, D. K., & Berdasarkan, T. (2020). Pengaruh Hipnotis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Dangung-Dangung Kecamatan Guguak. *Jurnal Ilmu Kesehatan Afiah*, 1x(1), 23–26. <http://www.ejournal.stikesyarsi.ac.id/index.php/Jav1n1/article/view/195>
- Putri, A. R., Handayani, L., & Fitriani, Y. (2021). Pengaruh Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Lansia. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 7(1), 45–52.
- Sari, E. P., & Putra, R. S. (2025). Pengaruh Hipnoterapi Lima Jari Terhadap Kecemasan Pada Lansia Di Ruang Rawat Inap Paviliun Kusuma Rumah Sakit Pusri Palembang. 3(4), 2188–2196.
- Suarayasa, K., Ilham Hidayat, M., & Gau, R. (2023). Faktor Resiko Kejadian Hipertensi Pada Lansia (Risk Factors Of Hypertension In Elderly). *Jurnal Medical Profession (Medpro)*, 5(3), 253–258. <https://jurnal.fk.untad.ac.id/index.php/Medpro/article/view/1151>
- Yuliana, D., Afrianti, N., & Delianti, N. (2024). Hypnosis Lima Jari Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Pasien Hipertensi. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 10(4), 591–599. <https://doi.org/10.33024/Jkpm.V6i8.10581>