

PENERAPAN TERAPI HIPNOSIS LIMA JARI TERHADAP ANSIETAS PADA KLIEN HIPERTENSI DENGAN MEDIA VIDEO

Annisa Rahmalia Pratiwi

Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Email: annisaliarahma4@gmail.com

INTISARI

Latar belakang: Menurut *World Health Organization* (WHO) (2015) menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang di dunia mengalami hipertensi. Dan akan bertambah 5 tahun mendatang. Hipertensi adalah penyakit degeneratif kronik yang tidak dapat disembuhkan. Namun bisa dimodifikasi faktor resikonya. WHO (2017) menyatakan bahwa depresi dan kecemasan merupakan gangguan jiwa yang prevalensinya paling tinggi. Lebih dari 200 juta orang di seluruh dunia (3,6% dari populasi) menderita kecemasan. Penderita hipertensi yang disertai gejala ansietas tentu dapat memperparah keadaan penderita hipertensi. Untuk itu diperlukan pengelolaan rasa cemas yang baik pada penderita hipertensi. **Metode:** Media yang digunakan memberikan informasi dan edukasi kepada masyarakat adalah video yang dibuat menarik tentang prosedur hipnosis lima jari dapat menurunkan cemas penderita hipertensi. Media video penulis dibuat dengan menggunakan aplikasi powtoon untuk *design* animasinya. Dan menggunakan aplikasi *kinemaster* untuk *editing* secara keseluruhan baik penggabungan konten dan pengisian teks serta suara dalam video. **Hasil:** Media video dapat digunakan dengan tujuan peningkatan pengetahuan dan memberikan informasi yang lebih jelas dan spesifik karena memuat gambar, suara dan tulisan bersamaan sehingga memotivasi masyarakat untuk melakukannya secara mandiri. **Kesimpulan:** Media video dapat memberikan informasi bagaimana mengurangi ansietas pada klien hipertensi, sehingga masyarakat termotivasi untuk menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci : *Ansietas, Hipertensi, Hipnosis lima jari, Video*