

BAB V

PEMBAHASAN

A. Pembahasan

1. Karakteristik Responden

a. Umur

Berdasarkan temuan penelitian yang dilakukan di desa Kenteng dengan 36 peserta - 18 kelompok eksperimen dan 18 kelompok kontrol-diketahui bahwa karakteristik usia responden berbeda-beda. Menurut Tabel 4.1, mayoritas responden dalam kelompok eksperimen berusia antara 58 dan 65 tahun (6 responden, atau 33,3%), diikuti oleh mereka yang berusia antara 39 dan 47 tahun (5 responden, atau 27,8%).) dan 48 dan 57 (2 responden, atau 11,1%). Sebaliknya, tujuh responden (38,9%) pada kelompok kontrol berusia antara 39 dan 47 tahun, diikuti oleh lima responden (27,8%) masing-masing pada rentang usia 48 hingga 57 dan 58 hingga 65 tahun, dan satu responden. (5,6%) dalam rentang usia 30 hingga 38 tahun. Secara keseluruhan, kelompok usia dewasa hingga lanjut usia mendominasi ciri-ciri responden penelitian.

Salah satu faktor risiko hipertensi yang tidak dapat diubah adalah usia karena seiring bertambahnya usia, pembuluh darah mereka menjadi kurang elastis, yang meningkatkan kemungkinan tekanan darah meningkat. Namun, karena kelompok usia lanjut hingga lanjut usia biasanya mempertimbangkan status kesehatan mereka, terapi jangka panjang, dan kemungkinan komplikasi penyakit lebih sering, usia juga mengandung elemen internal yang memengaruhi tingkat kecemasan seseorang. Kekhawatiran ini menyebabkan

sistem saraf simpatis menjadi lebih aktif, mengakibatkan reaksi kecemasan yang bermanifestasi sebagai gejala fisik dan psikologis. Menurut deskripsi tersebut, sebagian besar peserta penelitian, yang berusia mulai dari dewasa akhir hingga lanjut usia, lebih rentan terhadap kecemasan daripada peserta yang lebih muda. Oleh karena itu, penggunaan hipnosis Lima jari bersamaan dengan kopi aromaterapi dapat membantu menurunkan aktivitas simpatis yang meningkat akibat kekhawatiran tentang hipertensi.

Temuan penelitian ini konsisten dengan penelitian oleh Jhon et al., (2025), yang menunjukkan bahwa terapi hipnosis lima jari berhasil mengurangi kecemasan pada hipertensi yang lebih tua. Kesamaan temuan ini menunjukkan bahwa hipnosis lima jari adalah intervensi nonfarmakologis yang dapat membantu pasien hipertensi merasa tidak terlalu cemas, terutama mereka yang berusia lanjut hingga lanjut usia yang lebih cenderung mengalami kecemasan karena masalah medis jangka panjang.

Penelitian Berlianasari R & Fitriani N, (2023), yang menunjukkan bahwa proses degeneratif pada lansia menurunkan kelenturan pembuluh darah dan meningkatkan risiko hipertensi, semakin mendukung temuan tersebut. Masalah hipertensi jangka panjang dapat menimbulkan kekhawatiran tentang konsekuensi potensial, kebutuhan akan perawatan seumur hidup, dan penurunan fisik. Kecemasan dihasilkan dari kekhawatiran ini. Akibatnya, respons relaksasi yang mengikuti hipnosis Lima jari dapat membantu menghilangkan kekhawatiran ini, menurunkan tingkat kecemasan responden setelah sesi tersebut.

b. Jenis Kelamin

Mayoritas responden adalah perempuan, berdasarkan temuan penelitian yang dilakukan di desa Kenteng dengan 36 responden, 18 di antaranya berada pada kelompok eksperimen dan 18 di antaranya berada pada kelompok kontrol. Menurut Tabel 4.2, perempuan merupakan mayoritas responden dalam kelompok eksperimen - 17 responden, atau 94,4% - sedangkan laki-laki hanya terdiri dari 1 responden, atau 5,6%. Dalam nada yang sama, 17 responden (94,4%) pada kelompok kontrol adalah perempuan, dibandingkan dengan 1 responden (5,6%) yang laki-laki. Temuan menunjukkan bahwa wanita mendominasi di antara pasien hipertensi yang berpartisipasi dalam penelitian ini sebagai responden.

Secara demografi, sebagian besar penduduk laki-laki di Desa Kenteng bekerja di luar daerah, sehingga jumlah responden laki-laki yang dapat dijangkau dalam penelitian ini menjadi lebih sedikit dibandingkan responden perempuan. Kondisi ini turut memengaruhi komposisi jenis kelamin responden, mengingat berdasarkan teori faktor risiko hipertensi, laki-laki pada dibandingkan perempuan akibat pola hidup yang kurang sehat, namun kondisi tersebut berbalik pada perempuan setelah memasuki masa menopause seiring dengan perubahan hormonal yang terjadi. Selain itu, jenis kelamin juga termasuk salah satu faktor internal yang memengaruhi tingkat ansietas seseorang. Dengan demikian, dapat diinterpretasikan bahwa dominasi responden perempuan yang dalam penelitian ini turut menjelaskan tingginya kejadian hipertensi sekaligus ansietas pada kelompok tersebut, mengingat

responden berada pada usia yang secara teori berisiko mengalami peningkatan tekanan darah pascamenopause, sehingga turut memicu kekhawatiran terhadap kondisi kesehatannya. Kondisi ini mendasari pentingnya pemberian hipnosis lima jari dan aromaterapi kopi sebagai upaya relaksasi untuk membantu menurunkan respons ansietas.

Temuan penelitian ini konsisten dengan Berlianasari R & Fitriani N,(2023) , yang menemukan bahwa wanita lebih mungkin mengalami hipertensi, terutama setelah menopause, akibat penurunan hormon estrogen, yang menyebabkan penurunan pembuluh darah, fleksibilitas dan tekanan darah tinggi. Keadaan ini menguatkan temuan penelitian, yang menunjukkan bahwa perempuan merupakan mayoritas responden. Temuan penelitian ini juga mendukung temuan Jumatul Saadah et al., (2025), yang menemukan bahwa wanita lebih mungkin mengalami kecemasan dibandingkan pria karena kecenderungan mereka untuk bereaksi terhadap masalah kesehatan dengan lebih sensitif dan mengomunikasikan kekhawatiran mereka dengan lebih mudah. Kecemasan pada pasien hipertensi dapat disebabkan oleh kekhawatiran tentang keadaan penyakit, kemungkinan konsekuensinya, dan pengobatan jangka panjang. Akibatnya, tingginya prevalensi kecemasan pada pasien hipertensi lebih lanjut didukung oleh responden wanita yang lebih banyak dalam penelitian ini.

c. Pendidikan

Berdasarkan temuan penelitian yang dilakukan di desa Kenteng dengan 36 peserta-18 kelompok eksperimen dan 18 kelompok kontrol-diketahui

tingkat pendidikan responden berbeda-beda. Menurut Tabel 4.3, mayoritas responden pada kelompok eksperimen telah menyelesaikan sekolah menengah pertama (8 responden atau 44,4%), disusul sekolah dasar (7 responden atau 38,9%), dan sekolah menengah atas (3 responden atau 16,7%).). Sebaliknya, mayoritas responden pada kelompok kontrol telah menyelesaikan sekolah menengah pertama (7 responden atau 38,9%), disusul sekolah menengah atas (6 responden atau 33,3%), dan sekolah dasar (5 responden atau 27,8%). Menurut temuan penelitian, sebagian besar peserta telah menyelesaikan sekolah menengah pertama, yang merupakan pendidikan tingkat menengah.

Kemampuan seseorang untuk memahami dan mengatasi stres, terutama yang disebabkan oleh hipertensi, juga dipengaruhi oleh tingkat pendidikan mereka.. Responden dengan tingkat pendidikan menengah ke bawah, seperti SMP dan SD, umumnya memiliki keterbatasan dalam mengakses dan memahami informasi terkait penyakit, prosedur pengobatan, maupun cara mengelola kecemasan secara mandiri. Keterbatasan pemahaman tersebut dapat menimbulkan persepsi yang keliru terhadap kondisi penyakitnya sehingga memicu munculnya kekhawatiran yang berlebihan. Kondisi ini mengindikasikan bahwa mayoritas responden dengan tingkat pendidikan SMP dalam penelitian ini masih memerlukan edukasi dan pendampingan dalam mengelola ansietas, sehingga penerapan hipnosis lima jari yang dikombinasikan dengan aromaterapi kopi menjadi metode nonfarmakologis

yang sederhana, mudah dipahami, dan dapat diterima oleh responden dengan berbagai latar belakang pendidikan.

Temuan penelitian ini mendukung temuan Jumatul Saadah et al., (2025b), yang menemukan bahwa pengetahuan dan pemahaman seseorang tentang status kesehatannya dipengaruhi oleh pencapaian pendidikannya. Orang dengan pendidikan rendah biasanya memiliki pemahaman tentang terbatas mengenai penyakit sehingga lebih mudah merasa khawatir dan mengalami ansietas. Oleh karena itu, mayoritas responden dengan pendidikan SMP dalam penelitian ini memerlukan intervensi nonfarmakologis yang sederhana dan mudah dipahami, seperti hipnosis lima jari yang dikombinasikan dengan aromaterapi kopi, untuk membantu menurunkan tingkat ansietas.

Menurut Haelina dan Aiyub dalam Azkanniamm, (2023), jenjang pendidikan merupakan salah satu elemen internal yang mempengaruhi kecemasan seseorang. Oleh karena itu, semakin banyaknya responden dengan jenjang pendidikan sekolah menengah pertama Prevalensi kecemasan yang signifikan pada pasien hipertensi di Desa Kenteng semakin didukung oleh penelitian ini.

d. Pekerjaan

Berdasarkan temuan penelitian yang dilakukan di desa Kenteng dengan 36 responden-18 kelompok eksperimen dan 18 kelompok kontrol - diketahui bahwa pekerjaan responden meliputi bertani dan ibu rumah tangga (IRT). Menurut Tabel 4.4, mayoritas responden dalam kelompok eksperimen-hingga

11 responden atau 61,1% - bekerja sebagai ibu rumah tangga (IRT), sedangkan 7 responden atau 38,9% adalah petani. Sebaliknya, delapan responden (44,4%) dan sepuluh responden (55,6%) pada kelompok kontrol masing-masing bekerja sebagai petani dan ibu rumah tangga. Mayoritas peserta penelitian bekerja sebagai ibu rumah tangga, menurut temuan tersebut.

Kurangnya aktivitas fisik, salah satu faktor risiko hipertensi yang dapat dimodifikasi, secara tidak langsung terkait dengan pekerjaan seseorang, kebiasaan aktivitas fisik sehari-hari, dan status sosial ekonomi. Dibandingkan dengan responden yang bekerja sebagai petani, ibu rumah tangga biasanya melakukan lebih sedikit latihan fisik, yang mengarah ke gaya hidup yang kurang aktif dan lebih banyak waktu luang untuk mempertimbangkan masalah kesehatan mereka. Hasil ini memperkuat gambaran latar belakang demografi yang mempengaruhi derajat kecemasan pada pasien hipertensi di Desa Kenteng dan menunjukkan bahwa mayoritas responden yang bekerja sebagai ibu rumah tangga dalam penelitian ini juga mencerminkan karakteristik penduduk yang berisiko hipertensi.

Hal ini dikuatkan oleh penelitian Jumatul Saadah et al., (2025), yang menunjukkan bahwa status sosial ekonomi seseorang berkorelasi dengan tingkat pekerjaannya. Individu yang tidak bekerja atau melakukan sedikit aktivitas kerja biasanya menerima lebih sedikit informasi dari lingkungannya, yang secara empiris meningkatkan kemungkinan mengalami kecemasan saat menjalani perawatan medis.

Hal ini juga sejalan dengan Telaumbanua & Tobing, (2022), yang mengidentifikasi ketidakaktifan sebagai salah satu faktor risiko hipertensi yang dapat dimodifikasi. Akibatnya, pekerjaan ibu rumah tangga yang biasanya rutin dilakukan di rumah dapat meningkatkan tekanan darah sekaligus berdampak pada tingkat kecemasan responden. Ini berbeda dengan pekerjaan petani, yang membutuhkan aktivitas fisik yang lebih menuntut dan konsisten.

2. Pengaruh Kombinasi Hipnosis Lima Jari dan Aromaterapi Kopi Terhadap Penurunan Tingkat Ansietas Pada Penderita Hipertensi

Menurut Tabel 4.8, hasil uji *Wilcoxon* kelompok eksperimen menghasilkan nilai p sebesar 0,000 karena $p < 0,05$; oleh karena itu, H_0 menolak dan H_a menerimanya. Hipnosis lima jari dan kopi aromaterapi ternyata berpengaruh menurunkan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi di Desa Kenteng. Sebelum menerima kombinasi hipnosis Lima Jari dan kopi aromaterapi, tingkat kecemasan rata-rata adalah $25,11^{\circ}3,833$; setelah ini, turun menjadi $14,22^{\circ}3,078$. Temuan ini menunjukkan bahwa hipnosis Lima Jari yang dikombinasikan dengan kopi aromaterapi dapat menurunkan tingkat kecemasan secara signifikan pada pasien hipertensi Desa Kenteng.

Penurunan skor ansietas yang cukup besar pada kelompok eksperimen menunjukkan bahwa perbaikan kondisi psikologis responden tidak hanya bersumber dari satu bentuk relaksasi, melainkan dari dua rangsangan yang bekerja secara hampir bersamaan. Pada saat responden menyentuh jari-jarinya sambil mengikuti sugesti yang dipandu, tubuh secara bertahap

berpindah dari kondisi tegang menuju rileks, ditandai dengan melambatnya detak jantung, mengendurnya ketegangan otot, serta teralihkannya pikiran dari kekhawatiran terhadap kondisi tekanan darahnya. Kondisi rileks tersebut kemudian diperkuat oleh aroma kopi yang terus dihirup dari diffuser selama sesi berlangsung, yang menstimulasi bagian otak yang berperan dalam mengatur emosi dan suasana hati sehingga rasa nyaman yang telah terbentuk dari hipnosis dapat bertahan lebih lama. Kombinasi kedua rangsangan tersebut saling memperkuat satu sama lain, sehingga penurunan ansietas pada kelompok eksperimen terjadi lebih besar dibandingkan apabila hanya satu jenis relaksasi yang diberikan.

Studi ini mendukung temuan Pachimsawat dkk. (2021), who mengukur perubahan kadar hormon stres pada pasien yang menjalani prosedur gigi. Mereka menemukan bahwa kelompok yang menghirup aroma kopi memiliki kadar kortisol dan ③ -amilase yang lebih rendah dalam air liur, bersama dengan denyut nadi yang lebih stabil, dibandingkan dengan kelompok yang tidak diberi aroma kopi, yang sebenarnya memiliki kadar yang lebih tinggi. hormon stres. Hasilnya menunjukkan bahwa ketenangan yang dialami setelah menghirup aroma kopi disertai dengan perubahan biologis yang dapat diukur dalam tubuh daripada hanya persepsi subjektif.

Sejalan pula dengan penelitian Jumatul Saadah et al., (2025), memadukan aromaterapi kopi dengan teknik relaksasi napas dalam pada 34. Intervensi diberikan satu kali sekitar 6–24 jam sebelum operasi: responden menghirup aroma kopi sambil menarik napas dalam secara perlahan selama

beberapa menit. Proses menarik napas dalam ini membantu tubuh menjadi lebih rileks dan mengurangi ketegangan otot, sementara aroma kopi yang terus terhirup turut menenangkan pikiran dan mengalihkan perhatian responden dari kekhawatiran menjelang operasi. Kombinasi kedua rangsangan inilah yang kemudian menurunkan skor rata-rata kecemasan responden secara cukup jauh setelah intervensi diberikan.

Penelitian Pachimsawat, Tammayan, Do, & Jantaratnotai, (2024), turut mendukung peran aroma kopi dalam menenangkan tubuh. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa kedokteran gigi yang sedang menghadapi presentasi akademik. Satu kelompok menghirup aroma kopi selama presentasi berlangsung, sementara kelompok lain tidak. Hasilnya, kadar enzim α -amilase dalam air liur, penanda aktivitas saraf simpatis yang biasanya meningkat saat stres, meningkat tajam pada kelompok yang tidak menghirup aroma kopi, tetapi tetap terkendali pada kelompok yang menghirup aroma kopi. Meski populasi dan situasinya berbeda dari penelitian ini, temuan ini memperkuat bukti bahwa aroma kopi memang memiliki efek menenangkan terhadap tubuh.

Dengan demikian, dapat dianalisis bahwa kombinasi kedua rangsangan tersebut saling memperkuat satu sama lain, sehingga penurunan ansietas pada kelompok eksperimen terjadi lebih besar dibandingkan apabila hanya satu jenis relaksasi yang diberikan.

3. Pengaruh Hipnosis Lima Jari Terhadap Penurunan Tingkat Ansietas Pada Penderita Hipertensi

Menurut Tabel 4.9, temuan Uji-T Berpasangan kelompok kontrol menghasilkan nilai p sebesar 0,000 karena $p < 0,05$, menolak H_0 dan menerima H_a . Hal ini menunjukkan bahwa lima jari memiliki dampak hipnotis dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi. Sebelum hipnosis Lima Jari, tingkat kecemasan rata-rata adalah $23,61^{\circ}4,434$; setelah intervensi, turun menjadi $18,50^{\circ}4,190$. Temuan ini menunjukkan bahwa pemberian hipnosis dengan lima jari terus menurunkan tingkat kecemasan secara signifikan pada pasien hipertensi di Desa Kenteng.

Penurunan ansietas pada kelompok kontrol dapat dijelaskan melalui proses yang terjadi sejak sugesti mulai diberikan kepada responden hingga muncul perubahan pada tingkat ansietasnya. Ketika responden dipandu menyentuh jari-jari tangannya sambil mengikuti sugesti dan membayangkan momen-momen menyenangkan, thalamus menangkap sugesti tersebut sehingga gelombang otak berangsur berubah menjadi lebih tenang. Sinyal ini kemudian diteruskan ke sistem limbik, terutama amigdala, bagian otak yang berperan besar dalam memunculkan rasa takut dan cemas, sehingga respons yang tadinya berlebihan terhadap kekhawatiran akan kondisi hipertensinya mulai mereda. Dari amigdala, sinyal diteruskan lagi ke hipotalamus melalui locus coeruleus, tempat hormon-hormon stres diatur, sehingga kadar kortisol dan *Adrenocorticotrophic Hormone* (ACTH), yang biasanya naik saat cemas, mulai menurun. Di saat yang sama, hipotalamus juga melepaskan

Corticotropin-Releasing Hormone (CRH) serta memicu keluarnya lebih banyak endorfin dan serotonin, dua zat yang membantu menstabilkan suasana hati dan menimbulkan rasa nyaman. Proses inilah yang mendasari mengapa responden yang semula berada pada tingkat ansietas sedang hingga berat dapat berangsur membaik menjadi lebih ringan setelah menjalani beberapa sesi terapi.

Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Berlianasari R & Fitriani N (2023), yang merawat pasien hipertensi di ruang gawat darurat rumah sakit UNS dengan terapi hipnosis lima jari selama lima hari berturut-turut. Perhatian responden dapat dialihkan dari kekhawatiran akan kondisi hipertensinya dengan mengelus jari-jarinya sambil memvisualisasikan peristiwa yang menyenangkan. Hal ini menyebabkan tubuhnya memasuki keadaan rileks yang memperlambat detak jantungnya dan meningkatkan kualitas tidurnya. Berbeda dengan kelompok kontrol, yang tidak menerima intervensi apa pun dan tidak menunjukkan peningkatan signifikan dalam tingkat kecemasan mereka, kelompok yang menerima terapi hipnosis lima jari mengalami penurunan tingkat kecemasan yang signifikan selama proses berlangsung.

Menurut Jhon dkk. Penelitian dari tahun 2025, pasien hipertensi lanjut usia di wilayah kerja Puskesmas Simpang IV Sipin mendapatkan terapi hipnotis lima jari. Selama sesi hipnosis, pikiran lansia dapat dialihkan dari kekhawatiran tentang perubahan tubuh, penyakit kronis, dan ketakutan menghadapi kesulitan. Ini membantu meredakan ketegangan fisik yang

menyertai kecemasan. Berbeda dengan kelompok kontrol, yang skor kecemasannya cenderung tidak berubah selama prosedur, kelompok yang menjalani terapi hipnosis lima jari mengalami penurunan tingkat kecemasan yang signifikan.

4. Efektifitas Kombinasi Hipnosis Lima Jari dan Aromaterapi Kopi dan Hipnosis Lima Jari Terhadap Penurunan Tingkat Ansietas Pada Penderita Hipertensi

Berdasarkan Uji *T Independen* nilai p sebesar 0,000 berdasarkan hasil uji Tabel 4.11, H_0 ditolak dan H_a diterima karena $p < 0,05$. Dapat disimpulkan bahwa ada variasi dalam seberapa baik hipnosis lima jari dan kopi aromaterapi bekerja sama untuk menurunkan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi. Penurunan rata-rata skor kecemasan kelompok eksperimen adalah $10,89 \pm 3,179$, sedangkan kelompok kontrol adalah $5,11 \pm 1,745$. Temuan ini menunjukkan bahwa kelompok yang menerima hipnosis Lima Jari dan kopi aromaterapi mengalami penurunan lebih dari dua kali lipat dibandingkan kelompok yang hanya menerima hipnosis Lima jari.

Selisih ini dapat dijelaskan dari perbedaan jumlah jalur relaksasi yang bekerja pada masing-masing kelompok. Pada kelompok eksperimen, tubuh mula-mula beralih dari kondisi tegang menuju kondisi rileks melalui hipnosis lima jari. Saat responden menyentuh jarinya sambil membayangkan hal yang menyenangkan, pikirannya teralihkan dari sumber kecemasan, sehingga saraf simpatis yang memicu rasa tegang mulai mereda dan saraf parasimpatis yang menenangkan tubuh menjadi lebih aktif. Kondisi rileks ini membuat otak

lebih peka terhadap rangsangan menenangkan lain, termasuk aroma kopi yang terus dihirup responden selama sesi berlangsung. Aroma tersebut ditangkap indra penciuman dan diteruskan ke bagian otak yang mengatur emosi, sehingga memunculkan rasa nyaman yang memperkuat suasana tenang yang sudah terbentuk. Proses ini turut memicu pelepasan serotonin dan endorfin, dua zat kimia otak yang berperan menstabilkan perasaan dan membuat tubuh lebih nyaman menghadapi tekanan psikologis.

Pada kelompok kontrol, tahap awal yang sama juga terjadi, yaitu pikiran teralihkan dari kecemasan melalui sugesti dan gerakan jari dalam hipnosis lima jari, sehingga saraf simpatis mereda dan saraf parasimpatis menjadi lebih aktif. Namun, tanpa rangsangan tambahan yang menyertainya, proses relaksasi berhenti sampai tahap ini saja, sehingga penurunan ketegangan yang terjadi ditandai dengan melambatnya detak jantung dan mengendurnya otot yang tegang hanya berlangsung melalui satu jalur.

Perbedaan jumlah jalur inilah yang menjelaskan mengapa efek menenangkan pada kelompok eksperimen lebih kuat dan berlangsung lebih optimal: selain jalur gerakan dan sugesti hipnosis yang juga dialami kelompok kontrol, kelompok eksperimen mendapat tambahan jalur berupa aroma yang memengaruhi emosi secara langsung melalui sistem limbik, sehingga penurunan ansietas yang terjadi didukung oleh dua mekanisme relaksasi sekaligus, bukan hanya satu.

Sudut pandang mengenai keunggulan terapi kombinasi tergambar dari penelitian Tribrata, (2024) Berdasarkan Uji *T Independen* nilai *p* sebesar 0,000

berdasarkan hasil uji Tabel 4.11, H_0 ditolak dan H_a diterima karena $p < 0,05$. Dapat disimpulkan bahwa ada variasi dalam seberapa baik hipnosis lima jari dan kopi aromaterapi bekerja sama untuk menurunkan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi. Penurunan rata-rata skor kecemasan kelompok eksperimen adalah $10,89 \pm 3,179$, sedangkan kelompok kontrol adalah $5,11 \pm 1,745$. Temuan ini menunjukkan bahwa kelompok yang menerima hipnosis Lima Jari dan kopi aromaterapi mengalami penurunan lebih dari dua kali lipat dibandingkan kelompok yang hanya menerima hipnosis Lima jari. tersebut melaporkan penurunan kategori kecemasan dari sedang menjadi ringan hanya dalam tiga hari penerapan, menunjukkan bahwa penambahan jalur aroma pada terapi berbasis sugesti mampu mempercepat pencapaian hasil dibandingkan penerapan tunggal.

Penelitian Rini, (2020), turut menjelaskan mengapa penambahan jalur relaksasi memberikan hasil yang lebih menyeluruh. Penelitian ini menggabungkan aromaterapi lavender dengan hand massage pada pasien hipertensi, dan mendapati bahwa kombinasi kedua teknik mampu menurunkan tingkat kecemasan, tekanan darah, sekaligus kadar kortisol secara bersamaan. Temuan ini menunjukkan bahwa jalur penciuman yang pasif dapat menutup celah yang tidak terjangkau oleh jalur sentuhan aktif semata, sehingga efek relaksasi yang dihasilkan lebih menyeluruh dibandingkan satu teknik saja.

Pola serupa turut dikonfirmasi oleh Alviani Fitriani et al., (2025), yang menggabungkan. Penelitian ini menyampaikan penurunan gejala kecemasan

yang konsisten pada kedua respondennya, memperkuat gambaran bahwa perpaduan antara teknik relaksasi fisik dan pendekatan yang menenangkan secara mental menghasilkan efek yang saling melengkapi.

Sudut pandang dari ketiga penelitian ini, sekalipun menggunakan jenis intervensi tambahan yang berbeda dari aromaterapi kopi, tetap relevan sebagai penjelasan mengapa kelompok eksperimen dalam penelitian ini, keberhasilannya tidak lagi bertumpu pada satu jalur relaksasi, melainkan didukung oleh jalur tambahan yang bekerja secara independen dan saling melengkapi.

Di sisi lain, keterbatasan hipnosis lima jari sebagai terapi tunggal tergambar dari sudut pandang Saswati, Sutinah, & Rizki, (2019), ini menemukan bahwa efektivitas hipnosis lima jari sangat bergantung pada kemampuan responden mengikuti proses imajinasi yang diarahkan, sehingga keberhasilannya rentan terhadap variasi kondisi kognitif masing-masing responden.

Kerentanan yang sama turut digambarkan oleh Kumala Dewi, M.Noer, & Agusthia, (2024), penelitian tersebut mendapati bahwa kelompok penerima hipnosis lima jari tunggal tidak mencapai penurunan kecemasan yang bermakna secara statistik, berbeda dengan kelompok yang menerima intervensi tambahan yang justru menunjukkan penurunan bermakna. Hal ini memperkuat dugaan bahwa hipnosis lima jari tunggal memiliki keterbatasan dalam mencapai penurunan kecemasan yang konsisten tanpa dukungan jalur relaksasi lain.

Penelitian Dewiyuliana, Afrianti, & Delianti, (2024), melengkapi gambaran ini melalui tinjauannya terhadap berbagai penelitian hipnosis lima jari pada kecemasan pasien hipertensi. Tinjauan tersebut menyimpulkan bahwa meskipun secara umum efektif, hasil antarstudi menunjukkan variasi besaran penurunan kecemasan yang cukup lebar, mengindikasikan bahwa keberhasilan terapi tunggal ini rentan dipengaruhi oleh karakteristik responden dan kondisi pelaksanaan di masing-masing tempat penelitian.

Kesesuaian pola antara temuan-temuan ini dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa keunggulan kelompok eksperimen bukan semata bersumber dari penjumlahan dua efek, melainkan dari saling melengkapinya karakteristik kedua teknik. Hipnosis lima jari yang bersifat aktif dan bergantung pada kemampuan kognitif responden, dengan aromaterapi kopi yang bersifat pasif dan bekerja independen dari faktor tersebut. Ketika hipnosis lima jari diberikan sebagai terapi tunggal, proses relaksasi berhenti pada satu jalur yang rentan terhadap variasi kondisi kognitif, psikologis, dan lingkungan responden, sehingga penurunan ansietas yang dicapai tidak sebesar kelompok yang menerima rangsangan tambahan berupa aroma. Dengan demikian, temuan pada penelitian ini.

B. Keterbatasan Penulis

Pembatasan berikut ini berlaku untuk penelitian tentang bagaimana hipnosis lima jari dan kopi aromaterapi dapat mengurangi kecemasan pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Toroh Desa Kenteng 2:

1. Selama pelaksanaan penelitian, peneliti tidak dapat mengendalikan seluruh faktor luar yang berpotensi memengaruhi tingkat ansietas responden, seperti kondisi psikologis individu, masalah keluarga, kepatuhan mengonsumsi obat antihipertensi, serta aktivitas sehari-hari. Faktor-faktor tersebut dapat memberikan pengaruh terhadap perubahan tingkat ansietas di luar intervensi yang diberikan.
2. Peneliti mengalami keterbatasan dalam memperoleh literatur review yang secara khusus membahas efektivitas aromaterapi kopi terhadap penurunan tingkat ansietas pada penderita hipertensi, sehingga referensi yang digunakan masih terbatas pada penelitian aromaterapi kopi pada kondisi kesehatan lain yang memiliki mekanisme relaksasi dan penurunan ansietas yang serupa.