

Pengaruh Hipnoterapi terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi

Much. Asdi¹, Ummiyanti²
Institut Ilmu Kesehatan Pelamonia

Abstrak

Latar Belakang. Tingginya prevalensi hipertensi masih banyak penderita yang belum dapat mengendalikan atau mengontrol tekanan darah hipertensi, dan memerlukan intervensi kombinasi obat farmakologis dengan non farmakologis. *Tujuan.* Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh hipnoterapi terhadap tekanan darah penderita hipertensi. *Metode.* Desain penelitian praeksperimental dengan rancangan one-group pra-post test design. Populasi meliputi pasien yang masih aktif berobat di Puskesmas Jabon berjumlah 45 responden, diambil menggunakan Purposive Sampling dan didapatkan 16 sampel. Variabel adalah hipnoterapi dan tekanan darah, Instrumen penelitian menggunakan tensimeter dan stetoscope. Analisa data menggunakan uji T-paired. Sebelum dilakukan hipnoterapi nilai mean sistole 144,00 dan diastole 93,31, sedangkan sesudah dilakukan hipnoterapi hampir seluruh responden mengalami perubahan dengan nilai mean sistole 129,75 dan diastole 82,63. *Hasil.* Hasil uji T-paired menunjukkan p- value (0,000) $\alpha = 0,05$. Kesimpulan penelitian ini ialah ada pengaruh hipnoterapi terhadap tekanan darah penderita hipertensi di Jombatan wilayah kerja puskesmas Jabon. Ketika responden diberikan hipnoterapi maka terjadi pelepasan endorfin yang membuat tubuh menjadi nyaman dan bahagia, kualitas hidup menjadi meningkat dan tekanan darah bisa terkontrol.

Kata Kunci : Hipertensi, Hipnoterapi, Tekanan Darah

Abstract

Background. Preliminary the high prevalence of hypertension still a lot of patients who have not been able to keep or control hypertension blood pressure, and require combination intervention of pharmacological drugs with non pharmacological. *Aim.* The purpose of this study to determine the influence of hypnotherapy on blood pressure of hypertension patients. *Method.* Method pre-experimental research design with one-group pre-post test design. The population included patients who were still active in treatment at Puskesmas Jabon were 45 respondents, taken using Purposive Sampling and got 16 samples. Variables were hypnotherapy and blood pressure, the research instrument using tensimeter and stetoscope. Data analysis using T-paired test. Discussion research before hypnotherapy with mean of sistole 144,00 and diastole 93,31, whereas after hypnotherapy almost all respondents changed to become with mean sistole value 129,75 and diastole 82,63. *Results.* Results the T tested paired results show p-value (0,000) $\alpha = 0.05$. *Conclusion* the result of this research says that there is Influence Of Hypnotherapy On Blood Pressure Of Hypertension Patient At Jombatan, Puskesmas Jabon. When respondent is given hypnotherapy hence happened release of endorfin which make body become comfortable and happy, quality of life become increasing and blood pressure can be controlled.

Keywords : Hypertension, hypnotherapy, Blood Pressure.

PENDAHULUAN

Penyakit hipertensi masih kurang mendapat perhatian yang memadai, banyak penderita tidak menyadari bahwa mereka mengidap penyakit itu karena penyakit ini baru menunjukkan gejala setelah tingkat lanjut (Suiraoaka, 2012). Tingginya prevalensi hipertensi, masih banyak penderita yang belum dapat mengendalikan tekanan darah hipertensi, dan memerlukan intervensi kombinasi obat farmakologis dengan non farmakologis. Intervensi non farmakologis yang dapat di gunakan adalah hipnoterapi. (Sutrisno, 2016).

Menurut National basic health survey prevalensi hipertensi di Indonesia pada kelompok usia 15 - 24 tahun adalah 8,7% pada kelompok usia 25 - 34 tahun adalah 14,7%, kelompok umur 35 - 44 tahun 24,8% usia 45 – 54 tahun 35,6%, usia 55 - 64 tahun 45,9% untuk usia 65 - 74 tahun 57,6% sedangkan lebih dari 75 tahun adalah 63,8%, dengan prevalensi yang tinggi tersebut hipertensi yang tidak disadari jumlahnya bisa lebih tinggi lagi.hal ini terjadi karena hipertensi dan komplikasinya jumlahnya jauh lebih sedikit dari pada hipertensi yang tidak ada gejala (Widjaja, 2013). Menurut Rikesdas (2013) bahwa prevalensi hipertensi di Indonesia Cenderung lebih tinggi pada kelompok pendidikan rendah dan kelompok tidak bekerja, kemungkinan akibat ketidaktahuan tentang pola makan yang baik.

Jumlah masyarakat yang menderita hipertensi di Jawa Timur pada tahun 2010 sejumlah 4,89%. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Jombang, penderita hipertensi di Jombang pada tahun 2014 berjumlah 45.099 orang menduduki peringkat 5 dari 10 penyakit terbesar di kabupaten jombang, dan untuk penderita

hipertensi usia dewasa dengan jumlah 4.982 dengan prosentase 10,8%. jumlah penderita hipertensi yang terbanyak diperoleh dari puskesmas Jabon sebanyak 3.268 orang (Dinkes Kab, Jombang, 2014). Jumlah penderita terbanyak adalah di puskesmas jabon dengan jumlah penderita hipertensi kasus baru sebanyak 749 dan untuk penderita usia dewasa sebanyak 125 orang yang terdiri dari 28 pria dan 97 wanita denga prosentase 16,6% (Siti Robiyyatun, Iswanto Karso, 2013). Hasil dari study pendahuluan yang telah dilakukan terdapat terdapat 1.348 orang penderita hipertensi (Dinkes Kab, Jombang, 2017), diantaranya terdapat di wilayah kerja Puskesmas Jabon sebanyak 1.214 (Puskesmas Jabon, 2017). Serta terdapat terdapat 45 orang penderita hipertensi di Jombatan Wilayah kerja Puskesmas Jabon dengan usia pralansia 45 – 49 tahun yang masih aktif berobat di Puskesmas 2 Bulan terakhir ini.

Menurut Triyanto (2014) hipertensi merupakan salah satu penyakit degenerative, umumnya tekanan darah bertambah secara perlahan dengan seiring bertambahnya umur (Presilia Alva Seke, 2016). Menurut Saraswati (2009) seseorang dapat mengidap hipertensi selama bertahun – tahun tanpa menyadarinya sampai terjadi kerusakan organ vital yang cukup berat yang bahkan dapat menyebabkan kematian, seseorang baru merasakan dambak hipertensi ketika sudah terjadi komplikasi, diantaranya, jantung koroner, fungsi ginjal, gangguan fungsi koknitif atau stroke. Menurut Dhinningtyas, (2006) Hipertensi bukan merupakan faktor penyebab tunggal, tetapi disebabkan oleh banyak faktor diantaranya yaitu kegemukan, pola makan yang tidak sehat, aktivitas yang kurang, keadaan

stress psikologis, kebiasaan minum alkohol, pola konsumsi kopi dan kebiasaan merokok. perlu adanya pengobatan farmakologis dikombinasi dengan pengobatan non farmakologis. Berbagai macam pengobatan non farmakologi yang dapat dipergunakan terhadap permasalahan kesehatan diantaranya adalah pengobatan dengan tanaman tradisional, pijat refleksi, akupunktur dan lain-lain. Metode non farmakologi yang sedang berkembang saat ini adalah hipnoterapi.

Menurut American Psychological Association (APA), Dictionary of Psychology (2007), bukti-bukti ilmiah menunjukkan hipnoterapi dapat mengatasi hipertensi, asma, insomnia, manajemen rasa nyeri akut maupun kronis, anorexia, nervosa, makan berlebih, merokok, dan gangguan kepribadian (Prasetya, 2013). Menurut Closkey & Bulechek, (2004) Hipnoterapi menggunakan kekuatan sugesti yang akan langsung merelaksasikan kondisi pasien, sehingga dapat menjadi lebih nyaman dalam waktu yang cukup singkat, Terapi kognitif seperti hipnosis ini merupakan jenis terapi yang efektif dalam mengatasi beberapa masalah kesehatan, termasuk dalam menurunkan tekanan darah dengan sedikit atau hampir tidak ada efek samping sama sekali (Indra, M., 2013, Wong & Hakim, 2009).

Tekanan darah sistolik merupakan salah satu yang dipengaruhi oleh psikologis, sehingga dengan relaksasi akan mendapatkan ketenangan (Sudiarto, 2006). Dengan tekanan tersebut maka sistolik akan turun, selain itu tekanan darah sistolik juga dipengaruhi sirkulasi sistemik dan sirkulasi pulmonal, sehingga dapat terjadi penurunan nadi dan penurunan tekanan darah sistolik (subandiyo, 2014). Menurut Suryani (2000) secara umum hipnoterapi dapat menurunkan

tekanan darah sistolik lebih dari 20 mmHg dan diastolik 10 - 15 mmHg (Sutrisno, 2016).

Berdasarkan uraian di atas, peneliti memilih mengambil penelitian tentang pengaruh hipnoterapi terhadap penurunan tekanan darah hipertensi, serta menemukan dosis terapi yang dilakukan dan berapa hasil yang didapatkan setelah dilakukannya terapi.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang mana data dikumpulkan pada penelitian ini harus disusun berdasarkan perhitungan sehingga dapat dianalisis secara statistik (Nursalam, 2016). Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain penelitian praeksperimental dengan rancangan one-group pra-post test design (rancangan pra pasca tes dalam suatu kelompok), yaitu mengungkapkan pengaruh sebab akibat dengan cara melibatkan suatu kelompok subjek. Kelompok subjek diobservasi sebelum dilakukan intervensi, kemudian diobservasi lagi setelah intervensi (Nursalam, 2016).

Penelitian ini dilaksanakan di RS Tk. II Pelamonia Makassar. Sampel sebanyak 16 orang penderita hipertensi di RS Tk. II Pelamonia Makassar. Analisis data menggunakan uji T-paired dengan menggunakan SPSS melalui komputer, dimana nilai $p < \alpha = 0,05$.

HASIL

1. Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan usia di RS TK.II Pelamonia

No	Umur	n	(%)
1	45 – 59	16	100
2	60 – 65	0	0
3	>65	0	0
Total		16	

Sumber : Data Primer, 2021

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa seluruh responden berusia 45-59 sebanyak 16 orang dengan presentase (100%).

Tabel 2. Karakteristik responden berdasarkan pendidikan

No	Pendidikan	n	(%)
1	SD	10	62,5
2	SMP	6	37,5
3	SMA	0	0
Total		16	100

Sumber : Data Primer, 2021

Berdasarkan tabel 5.2 menunjukkan bahwa 10 orang responden berpendidikan SD dengan presentase 62,5%, sedangkan sisanya yaitu 6 orang responden berpendidikan SMP dengan presentase 37,5%.

Tabel 3. Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan

No	Pekerjaan	n	(%)
1	Petani	0	0
2	Buruh	0	0
3	Wiraswasta	2	12,5
4	Swasta	0	0
5	PNS	3	18,8
6	Ibu Rumah Tangga	11	68,8
Total		16	100

Sumber : Data Primer 2021

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa mayoritas responden bekerja

sebagai ibu rumah tangga sebanyak 11 orang dengan presentase 68,8%, sedangkan sisanya bekerja sebagai PNS 3 orang dengan presentase 18,8 dan bekerja sebagai wiraswasta 2 orang dengan presentase 12,5%.

2. Analisis Bivariat

Karakteristik Responden Berdasarkan Tekanan Darah Sebelum Dilakukan Hipnoterapi

Tabel 4. Karakteristik responden berdasarkan tekanan darah sebelum dilakukan hipnoterapi di RS TK.II Pelamonia

NO	Responen	Sistole	Diastole
1	R1	140	90
2	R2	150	99
3	R3	145	95
4	R4	142	90
5	R5	140	92
6	R6	149	98
7	R7	144	93
8	R8	142	90
9	R9	140	90
10	R10	143	92
11	R11	149	95
12	R12	144	90
13	R13	146	94
14	R14	140	95
15	R15	150	94
16	R16	142	90
Mean		144,00	93,31
Median		143,50	93,00
Modus		140	90
Std. Deviation		3,502	3,005

Sumber : Data Primer, 2021

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa sebelum dilakukannya hipnoterapi hasil mean sistole 144,00 dan diastole 93,31, median sistole 143,50 dan diastole 93,00, modus sistole 140 dan diastole 90, std deviation sistole 3,502 dan diastole 3,005.

Karakteristik Responden Berdasarkan Tekanan Darah Sesudah Dilakukan Hipnoterapi

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa sesudah dilakukannya hipnoterapi hasil mean sistole 129,75 dan diastole 82,63, median sistole

130,00 dan diastole 82,50, modus sistole 130 dan diastole 80, std deviation sistole 7,038 dan diastole 2,363.

Tabel 5. Karakteristik responden berdasarkan tekanan darah sesudah dilakukan hipnoterapi di RS TK.II Pelamonia

NO	Responsen	Sistole	Diastole
1	R1	130	80
2	R2	136	82
3	R3	120	80
4	R4	130	83
5	R5	135	85
6	R6	137	86
7	R7	130	83
8	R8	133	80
9	R9	120	80
10	R10	120	85
11	R11	140	84
12	R12	130	82
13	R13	120	80
14	R14	130	84
15	R15	140	87
16	R16	125	80
Mean		129,75	82,63
Median		130,00	82,50
Modus		130	80
Std.		7,038	2,363
Deviation			

Sumber : Data Primer, 2021

Karakteristik Responden Berdasarkan Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Hipnoterapi

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa hasil perhitungan dengan uji t – paired diperoleh nilai sig, 2-tailed (p value) 0,000 <0,05 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi H1 diterima dan H0 ditolak, serta dapat dilihat adanya perubahan pada hasil pengukuran tekanan darah sebelum dan setelah dilakukan hipnoterapi. Sebelum dilakukan hipnoterapi pada penderita hipertensi data menunjukkan nilai mean sistole 144,00 dan diastole 93,31. Sesudah diberikan suatu tindakan hipnoterapi pada penderita hipertensi data menunjukkan 87,5% (14 orang)

responden mengalami perubahan atau penurunan dan 12,5% (2 orang) responden tetap tidak mengalami perubahan dengan nilai mean sistole 129,75 dan diastole 82,63,, namun sebelum dilakukan uji t – paired data di uji normalitas shapiro-wilk di dapatkan hasil normal dengan sig >0,05.

Tabel 6. Karakteristik responden berdasarkan tekanan darah sebelum dan setelah dilakukan hipnoterapi di RS TK.II Pelamonia

NO	Responsen	Pre sistole	Pre diastole	Post sistole	Post diastole
1	R1	140	90	130	80
2	R2	150	99	136	82
3	R3	145	95	120	80
4	R4	142	90	130	83
5	R5	140	92	135	85
6	R6	149	98	137	86
7	R7	144	93	130	83
8	R8	142	90	133	80
9	R9	140	90	120	80
10	R10	143	92	120	85
11	R11	149	95	140	84
12	R12	144	90	130	82
13	R13	146	94	120	80
14	R14	140	95	130	84
15	R15	150	94	140	87
16	R16	142	90	125	80
Mean		144,00	93,31	129,75	82,63
Median		143,50	93,00	130,00	82,50
Modus		140	90	130	80
Std.		3,502	3,00	7,038	2,363
Deviation					

Uji T – Paired Sig. (2-tailed) P value 0,000

Sumber : Data Primer, 2021

PEMBAHASAN

Tekanan Darah Penderita Hipertensi Sebelum Diberikan Hipotetapi

Hasil penelitian sebelum dilakukan hipnoterpi terhadap tekanan darah penderita hipertensi di Jombatan wilayah kerja puskesmas Jabon Jombang berdasarkan tabel 5.5 menunjukkan bahwasanya hasil mean sistole 144,00 dan diastole 93,31, median sistole 143,50 dan diastole 93,00, modus sistole 140 dan diastole 90, std deviation sistole 3,502 dan diastole 3,005.

Menurut Guyton dan Hall, (2007) Tekanan darah merupakan daya yang dihasilkan oleh darah terhadap setiap satuan luas dinding pembuluh. Jika seseorang mengatakan bahwa tekanan dalam pembuluh adalah 100 mmHg hal itu berarti bahwa daya yang dihasilkan cukup untuk mendorong kolom air raksa melawan gravitasi sampai setinggi 100 mm). Tekanan darah juga didefinisikan sebagai kekuatan lateral pada dinding arteri oleh darah yang didorong dengan tekanan dari jantung (Thahirah Annisa, 2017). Menurut Muttaqin (2012) Hipertensi adalah keadaan dimana tekanan darah sistolik lebih dari 120 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 80 mmHg.

Menurut peneliti tekanan darah merupakan kecepatan aliran darah dalam pembuluh darah seseorang sedangkan hipertensi merupakan keadaan dimana tekanan darah sistole maupun diastole dalam keadaan abnormal. Tekanan darah hipertensi seseorang memiliki karakteristik yang berbeda - beda maka dari itu hipertensi memiliki beberapa tahapan atau kategori diantaranya prahipertensi, hipertensi stage I, hipertensi stage II.

tekanan darah penderita hipertensi sebelum dilakukan hipnterapi di Jombatan wilayah kerja puskesmas Jabon Jombang berdasarkan tabel 5.1 menunjukan bahwa seluruh responden berusia 45 – 59 tahun sejumlah 16 orang, dengan presentasae 100% menderita hipertensi stage 1. Hal ini menjadi acuan bahwasanya tekanan darah seseorang baik sistole maupun diastole dapat dipengaruhi oleh usia.

Konsep teori yang sesuai dengan hasil yang didapatkan tersebut adalah

ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi perubahan tekanan darah yaitu usia, tekanan darah sedikit meningkat denan bertambahnya umur merupakan hal yan wajar, hal ini disebabkan oleh perubahan alami pada jantung, pembuluh darah dan hormon. Tetapi bila perubahan tersebut disertai faktor – faktor yang lain maka bisa memicu terjadinya hipertensi (dikutip dari staessen A. 2003).

Menurut Triyanto (2014) hipertensi merupakan salah satu penyakit degenerative, umumnya tekanan darah bertambah secara perlahan dengan seiring bertambahnya umur (Presilia Alva Seke, 2016). Hipertensi bukan merupakan faktor penyebab tunggal, tetapi disebabkan oleh banyak faktor diantaranya yaitu kegemukan, pola makan yang tidak sehat, usia, aktivitas yang kurang, keadaan stress psikologis, kebiasaan minum alkohol, pola konsumsi kopi dan kebiasaan merokok. (Dhinningtyas, 2006)

Menurut peneliti, adanya pengaruh terhadap tekanan darah pada usia seseorang baik sistole maupun diastole, sedangkan tekanan darah sendiri merupakan kecepatan aliran darah yang dimiliki seseorang dalam pembuluh darah, usia seseorang merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tekanan darah dimana semakin naik usia seseorang maka akan semakin rentan mengalami perubahan tekanan darah menjadi abnormal baik secara alamiah maupun karena penyakit dan dimana semua fungsi organ mengalami degenerasi.

Tekanan Darah Penderita Hipertensi
Sesudah Diberikan Hipnoterapi

Hasil penelitian tentang pengaruh hipnoterapi terhadap tekanan darah penderita hipertensi di Jombatan wilayah kerja puskesmas Jabon Jombang berdasarkan tabel 5.6 menunjukkan dalam penelitian ini bahwa mayoritas tekanan darah pada penderita hipertensi sesudah diberikan hipnoterapi mengalami perubahan atau penurunan tekanan darah hampir seluruhnya sebanyak 14 orang responden dengan hasil mean sistole 129,75 dan diastole 82,63.

Muttaqin, (2012), mendefinisikan Tekanan darah merupakan salah satu parameter hemodinamik yang sederhana dan mudah dilakukan pengukurannya. Tekanan darah menggambarkan situasi hemodinamik seseorang saat itu. Hemodinamik adalah suatu keadaan dimana tekanan dan aliran darah dapat mempertahankan perfusi atau pertukaran zat di jaringan. Menurut Kemenkes RI (2013) Definisi hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat atau tenang (Ari Asep Pangestu, 2106).

Hipnoterapi merupakan salah satu cabang ilmu psikologi yang mempelajari pemanfaatan sugesti untuk mengatasi masalah psikologis yang meliputi pikiran, perasaan dan perilaku. Hipnoterapi merupakan suatu aplikasi modern dalam teknik kuno yang mengaplikasikan trance-hypnosis. Penerapan hipnoterapi akan membimbing klien untuk memasuki

kondisi trance (relaksasi pikiran) agar dapat dengan mudah menerima sugesti yang diberikan oleh hipnoterapis. Dalam kondisi trance, pikiran bawah sadar klien akan diberikan sugesti positif guna melakukan penyembuhan gangguan psikologis atau dapat pula digunakan untuk mengubah pikiran, perilaku, dan perasaan agar menjadi lebih baik (As'adi, 2011).

Menurut (KBBI), perubahan dapat diartikan sebagai keadaan yang berubah, jadi bisa kita definisikan bahwa perubahan adalah peralihan dari keadaan yang sebelumnya. Menurut Muttaqin (2012) Hipertensi adalah keadaan dimana tekanan darah sistolik lebih dari 120 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 80 mmHg dan hipertensi sendiri memiliki beberapa klasifikasi diantaranya : normal, prehipertensi, hipertensi stage 1, hipertensi stage 2. Jadi dapat disimpulkan disini bahwasanya hipertensi stag 1 dan prehipertensi bukan merupakan peenyakit namun hanya sebuah klasifikasi dari penyakit hipertensi.

Menurut peneliti, adanya suatu perubahan tekanan darah pada responden yang awal mulanya hasil mean sistole 144,00 dan diastole 93,31, menjadi hasil mean sistole 129,75 dan diastole 82,63, setelah dilakukannya hipnoterapi, hal ini terjadi dikarenakan adanya stimulus pelepasan endorphin. Sedangkan hipoterapi sendiri yaitu salah satu teknik pengobatan nonfarmakologi yang menggunakan relaksasi dan kekuatan sugesti dimana responden dimasukan kedalam alam bawah sadar untuk diberikan sugesti positif yang

bertujuan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang.

Tekanan darah penderita hipertensi sesudah dilakukan hipnoterapi di Jombatan wilayah kerja puskesmas Jabon Jombang berdasarkan tabel menunjukkan bahwa mayoritas responden berpendidikan SD sejumlah 16 orang, SMP sejumlah 6 orang, dan tabel 5.4 menunjukkan bahwa responden mendapatkan informasi kesehatan dari beberapa sumber yaitu melalui tenaga kesehatan sebanyak 13 orang, melalui orang terdekat 2 orang, melalui media sosial 1 orang. Hal ini menjadi acuan bahwasanya perubahan tekanan darah seseorang baik sistole maupun diastole terhadap kualitas kesehatan yang lebih baik dapat dipengaruhi oleh riwayat pendidikan dan sumber informasi kesehatan.

Konsep teori yang sesuai dengan hasil yang didapatkan tersebut adalah ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi perubahan perilaku klien untuk menjadi taat/tidak taat terhadap program pengobatan, yang salah satunya dipengaruhi oleh faktor pendukung yaitu pendidikan. Tingkat pendidikan pasien dapat meningkatkan kepatuhan, sepanjang bahwa pendidikan tersebut merupakan pendidikan yang aktif dalam hal ini sekolah-sekolah umum mulai dari tingkat dasar sampai perguruan tinggi yang menggunakan buku-buku dan penggunaan kaset secara mandiri. Menurut Green (dikutip dari Notoadmojo, 2003).

Media pendidikan kesehatan adalah semua sarana atau upaya untuk menampilkan pesan atau informasi yang ingin disampaikan oleh komunikator,

baik itu melalui media cetak, elektronik dan media luar ruang, sehingga sasaran dapat meningkat pengetahuannya yang akhirnya diharapkan dapat berubah perilakunya kearah positif terhadap kesehatan (Notoatmodjo, 2005). Media pendidikan kesehatan pada hakikatnya adalah alat bantu pendidikan (AVA), alat-alat tersebut merupakan alat untuk memudahkan penyampaian dan penerimaan pesan-pesan kesehatan bagi masyarakat (Fitriani, 2011).

Menurut peneliti adanya faktor pendukung yang membuat hipnoterapi berjalan dengan kondusif serta mendapatkan hasil yang diinginkan yaitu dari faktor pendidikan serta faktor sumber informasi kesehatan responden. Sedangkan faktor pendidikan meliputi riwayat pendidikan responden karena sangat berpengaruh dalam pemberian treatment hipnoterapi karena terkait dalam pemahaman sugesti yang diberikan oleh terapis terhadap responden, dan sumber informasi kesehatan pun juga termasuk faktor dimana dapat menjadi pengetahuan responden mengenai kesehatan dan penyakit yang di derita.

Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi

Hasil penelitian tentang pengaruh hipnoterapi terhadap tekanan darah penderita hipertensi di Jombatan wilayah kerja puskesmas Jabon Jombang berdasarkan tabel 5.7 menunjukkan bahwasanya terdapat pengaruh hipnoterapi terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi dengan nilai signifikansi (p value) 2-tailed 0,000 <0,05. Sebelum diberikan hipnoterapi

seluruh responden sejumlah 16 orang dengan nilai mean sistole 144,00 dan diastole 93,31. Sebagian besar sesudah diberikan hipnoterapi terhadap tekanan darah penderita hipertensi adalah baik yaitu terdapat perubahan penurunan tekanan darah sebanyak 14 orang responden (87,5%) dan 2 orang responden dengan presentase (12,5%) tidak mengalami perubahan secara kategori namun ditinjau dari tekanan darah sendiri mengalami perubahan dengan nilai mean sistole 129,75 dan diastole 82,63, penelitian ini dilakukan selama 2 hari terapi. Dalam penelitian ini salah satu faktor yang mempengaruhi perubahan penurunan hipertensi adalah terapi nonfarmakologi yaitu hipnoterapi, oleh sebab itu dengan terapi nonfarmakologi hipnoterapi maka responden mengalami perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Pada saat dilakukan hipnoterapi responden dibimbing untuk melakukan relaksasi. Respon relaksasi ini terjadi melalui penurunan bermakna dari kebutuhan zat oksigen oleh tubuh, selanjutnya otot-otot tubuh yang relaks menimbulkan perasaan tenang dan nyaman. Aliran darah akan lancar, neurotransmitter penenang akan dilepaskan dan sistem saraf akan bekerja secara baik, dan setelah kondisi relaksasi tercapai maka secara alamiah gerbang pikiran bawah sadar akan terbuka, Sehingga akan lebih mudah menerima sugesti penyembuhan yang diberikan (Benson, 1975 dalam Sutrisno, 2016).

Sama halnya dengan teori adaptasi Roy yang menyatakan bahwa pada saat seseorang diberi stimulus

akan terjadi proses adaptasi kognator dan regulator. Perantara sistem regulator dinamakan kimiawi, saraf, atau endokrin dan perantara sistem kognator dinamakan persepsi atau proses informasi, pengambilan keputusan, dan emosi. Hal ini sejalan dengan penelitian Purnanto (2014) yang menyebutkan bahwa perilaku yang diulang akan menjadikan kebiasaan pada diri seseorang yang dibenarkan.

Menurut peneliti, penurunan tekanan darah ini terjadi karena secara fisiologis saat seseorang masuk relaksasi hipnosis, gelombang pikirannya masuk ke gelombang alfa frekuensinya 7-14 hertz atau lebih dalam lagi ke gelombang theta frekuensinya 4-7 hertz. Ketika pikiran seseorang masuk ke gelombang ini, manusia menghasilkan zat endorfin alami yang menghasilkan sensasi nyaman, dan tubuh menjadi rileks. Dan dalam hypnosis state ini, sistem metabolisme tubuh menjadi jauh lebih baik dan tubuh bebas dari ketegangan. Sehingga terjadi respon saraf otonom penurunan tekanan darah, nadi, dan pernafasan. Pendapat diatas diperkuat dengan penelitian dari Holdevici dan Craciun (2012) tentang The Role of Ericksonian Hypnosis in Reducing Essential and Secondary Hypertension, hipnoterapi dengan menggunakan teknik Ericksonian Hypnosis terbukti bisa meningkatkan kualitas hidup dengan menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Hal ini disebabkan terjadinya pelepasan endorfin yang membuat tubuh menjadi nyaman dan bahagia, kualitas hidup menjadi meningkat dan tekanan darah bisa terkontrol.

Pengaruh hipnoterapi terhadap tekanan darah penderita hipertensi di Jombatan wilayah kerja puskesmas Jabon Jombang berdasarkan tabel menunjukkan bahwa mayoritas pekerjaan sebagai ibu rumah tangga sejumlah 11 orang, PNS 3 orang dan wiraswasta 2 orang, dan berdasarkan tabel menunjukkan bahwasanya terdapat 2 orang responden yang tidak mengalami perubahan kategori hipertensi setelah dilakukan hipnoterapi.

Menurut Setyawati (2008) dalam Saftarina (2013) menyatakan bahwa pekerja shift malam memiliki risiko 28% lebih tinggi mengalami cedera atau kecelakaan. Selain itu, shift kerja malam dapat mengurangi kemampuan kerja, meningkatnya kesalahan dan kecelakaan, menghambat hubungan sosial dan keluarga, adanya faktor risiko pada saluran pencernaan, sistem saraf, jantung, dan pembuluh darah serta terganggunya waktu tidur.

Berdasarkan pustaka (Kaplan, Victor, dan Flynn 1985) banyak faktor yang meningkatkan risiko atau kecenderungan seseorang menderita hipertensi, diantaranya ciri-ciri individu seperti umur, jenis kelamin, dan suku, faktor genetik, serta faktor lingkungan yang meliputi obesitas, stress, konsumsi garam, merokok, konsumsi alkohol, dan sebagainya. Selain itu, faktor lain disebabkan karena shift kerja, dalam penelitian menunjukkan bahwa pekerja shift memiliki risiko lebih tinggi dari pada pekerja non-shift (Culpepper, 2010).

Menurut peneliti hasil penelitian pengaruh hipnoterapi terhadap tekanan darah penderita hipertensi di Jombatan wilayah kerja puskesmas Jabon bahwasanya terdapat 2 orang responden

tidak mengalami perubahan setelah dilakukan hipnoterapi hal ini bisa dikarenakan dari pekerjaan responden yang kemungkinan menjadi salah satu faktor penghambat perubahan setelah dilakukannya hipnoterapi, dimana semakin berat pekerjaan klien dapat mempengaruhi baik dari segi beban kerja yang dialami maupun dari segi aktivitas berlebihan yang dapat meningkatkan sistem kerja jantung mengenai sirkulasi darah.

KESIMPULAN

1. Tekanan darah penderita hipertensi sebelum diberikan hipnoterapi hasil rerata sistole 144,00 dan diastole 93,31.
2. Tekanan darah penderita hipertensi sesudah diberikan hipnoterapi hampir seluruhnya dinyatakan mengalami perubahan dengan hasil rerata sistole 129,75 dan diastole 82,63.
3. Ada pengaruh hipnoterapi terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi.

SARAN

1. Diharapkan responden (masyarakat) dapat menggunakan hipnoterapi sebagai solusi penanganan dan pengontrolan tekanan darah hipertensi yang dialami responden (masyarakat).
2. Diharapkan perawat dapat melakukan hipnoterapi terhadap pasien dan lebih mengutamakan terapi nonfarmakologi dari pada terapi farmakologi untuk menghindari pasien dari efek samping dalam menangani masalah kesehatan termasuk hipertensi.

3. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat menemukan berbagai terapi nonfarmakologi lebih banyak lagi diantaranya bekam, akupuntur, akupresure, dll sebagai penanganan permasalahan kesehatan mengingat minimnya efek samping dalam terapi nonfarmakologi bahkan tidak ada sama sekali

DAFTAR PUSTAKA

- Afriani. (2015). Pengaruh Terhadap Motivasi Belajar Siswa Kelas 5, SDN Purwoyoso02, Ngaliyan Semarang. Program Pascasarjana Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Wali Songo, Semarang.
- A. J. Ramadhan. (2010). Mencermati Berbagai Gangguan pada Darah dan Pembuluh Darah. Yogyakarta: Diva Press.
- Andrian Mellisa Kiki. (2013). Hubungan Antara Perilaku Olah Raga, Stress dan Pola Makan Dengan Tingkat Hipertensi Pada Lanjut Usia di Posyandu Lansia Kelurahan Gebang Putih Kecamatan Sukolilo Kota Surabaya. Departemen Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga. Surabaya.
- Annisa Thahirah. (2017). Pengaruh Mendengarkan dan Membaca Al – Quran Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha Mabaji Gowa. Program Pascasarjana Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Alauddin Makassar.
- Astari RY, Maliya Arina. (2017). Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Nyeri pada Pasien Post Operasi Fraktur Femur di Ruang Rawat Inap Bedah Rumah Sakit Ortopedi Surakarta. FIK UMS Pabean Kartasura.
- Hidayat. (2007). Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data. Jakarta : Salemba Medika.
- Hikayati, Flora Rostika, Purwanto Sigit. (2014). Penatalaksanaan Non Farmakologis Terapi Komplementer Sebagai Upaya Untuk Mengatasi dan Mencegah Komplikasi Pada Penderita Hipertensi Primer di Kelurahan Indralaya Mulya Kabupaten Ogan Ilir. Jurnal pengabdian Sriwijaya.
- Kasron. (2012). Gangguan Sistem Kardiovaskuler. Yogyakarta: Nuha Medika. Muttaqin, Arif. (2009). Pengantar Asuhan Keperawatan Klien dengan Gangguan Sistem Kardiovaskular. Jakarta: Salemba Medika.
- Notoatmodjo, Soekidjo, (2010). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta
- Nursalam. (2016). Metode Penelitian Ilmu Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika
- Pudiastuti, R. D. (2013). Penyakit-penyakit mematikan. Yogyakarta: NuhaMedika.
- Puspita Dwi Indah. (2016). Hipertensi Gaya Hidup pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Ciangsana Kecamatan Gunung Putri Kabupaten Bogor. Program Pascasarjana Program Studi Ilmu Kesehatan Universitas

- Islam Negeri Syarif
 Hidayatullah, Jakarta.
- Robiyyatun Siti, Karso Iswanto. (2013). Hubungan Hipertensi Dengan Kadar Kolesterol Total Dalam Darah Pada Usia 36-45 Tahun di Desa Jabon Yang Berkunjung di Puskesmas Jabon Kabupaten Jombang. Program Studi S1 Keperawatan STIKes Pemkab Jombang
- Sake Alva Prisilia, J, Bidjuni Hendro, Lolong Jill. (2016). Hubungan Kejadian Stres Penyakit Hipertensi Pada Lansia di Balai Penyantunan Lanjut Usia Senja Cerah Kecamatan Mapanget Kota Manado. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado.
- Saraswati, S. (2009). Diet Sehat untuk Penyakit Asam Urat, Diabetes, Hipertensi dan Stroke. Jogjakarta : A plus Book.
- Sugiarso beta. (2013). Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Peningkatan Harga Diri pada Pasien Gagal Ginjal Kronik. Program pascasarjana Fakultas Ilmu Kesehatan UMP.
- Sugiyono. (2010). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung : Alfabeta.
- Suiraoka, IP. (2012). Penyakit Degeneratif. Yogyakarta: Nuha Medika
- Susianti. (2016). Pengaruh Terapi Musik Tradisional dan Tawa Terhadap Penurunan Tekanan Darah Hipertensi
- Sutrisno, Rahmawati, Haryanto. (2016). Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Penawangan II Kabupaten Grobogan. STIKes An Nur Purwodadi.
- Wulandari Ayu. (2016). Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Penurunan Frekuensi Merokok Pada Remaja. Program pascasarjana Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makasar.