

PENGARUH HIPNOTERAPI TERHADAP TEKANAN DARAH PENDERITA HIPERTENSI DI JOMBATAN WILAYAH KERJA PUSKESMAS JABON

Rifki Ainur Siska* Arif Wijaya** Leo Yosdimiyati R***

ABSTRAK

Pendahuluan 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 penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh hipoterapi terhadap tekanan darah penderita hipertensi. **Metodologi** desain penelitian *praeksperimental* dengan rancangan *one-group pra-post test design*. Populasi meliputi pasien yang masih aktif berobat dipuskesmas 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*. **Pembahasan** 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** uji *T-paired* menunjukkan *p*-value (0,000) *a*= 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 endorphin yang membuat tubuh menjadi nyaman dan bahagia, kualitas hidup menjadi meningkat dan tekanan darah bisa terkontrol.

Kata kunci : Hipertensi, Hipnoterapi, Tekanan darah

INFLUENCE OF HYPNOTHERAPY ON BLOOD PRESSURE OF HYPERTENSION PATIENT AT JOMBATAN, PUSKESMAS JABON

ABSTRACT

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. The purpose of this study to determine the influence of hypotherapy on blood pressure of hypertension patients. 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 the T tested paired results show p-value (0,000) a = 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 endorphin 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 (Suirakoa, 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).

Jumlah penderita 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 dengan 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 dampak gawatnya hipertensi ketika telah terjadi komplikasi, seperti, gangguan fungsi 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. Pengobatan non farmakologi yang dapat dipergunakan 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).

BAHAN DAN METODE PENELITIAN

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain penelitian *pra-eksperimental* 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).

Populasi dalam penelitian ini adalah sebagian masyarakat penderita hipertensi di Jombatan yang terdiri dari 45 orang yang menderita hipertensi di Jombatan wilayah kerja Puskesmas Jabon desa Jombatan Jombang.

HASIL PENELITIAN

Tabel 3.1 Karakteristik responden berdasarkan Usia, Pendidikan, Pekerjaan, Sumber Informasi

Data Khusus	Frekuensi	Presentase
Usia		
45 – 59	16	100
60 – 65	0	0
>65	0	0
Pendidikan		
SD	10	62,5
SMP	6	37,5
SMA	0	0
Pekerjaan		
Petani	0	0
Buruh	0	0
Wiraswasta	2	12,5
Swasta	0	0
PNS	3	18,8
Ibu Rumah Tangga	11	68,8
Sumber Informasi		
Media Sosial	1	6,3
Tenaga Kesehatan	13	81,3
Orang Terdekat	2	12,5

Sumber Data : Primer, 2018

Berdasarkan *Tabel 3.1* bahwasanya usia responden mayoritas 45 – 59 sebanyak 16

orang dengan presentase 100 %, pendidikan SD 10 orang dengan presentase 62,5% dan SMP 6 orang dengan presentase 37,5%, pekerjaan sebagai ibu rumah tangga 11 orang dengan presentase 68,8%, PNS 3 orang dengan presentase 18,8%, dan wiraswasta 2 orang dengan presentase 12,5%, sumber informasi melalui tenaga kesehatan 13 orang dengan presentase 81,3 %, melalui orang terdekat 2 orang dengan presentase 12,5%, dan media sosial 1 orang dengan presentase 6,3%.

Tabel 3.2 : Karakteristik responden berdasarkan tekanan darah sebelum dan setelah dilakukan hipnoterapi di Jombatan wilayah kerja puskesmas Jabon Kabupaten Jombang tahun 2018

Responden	Pre sistole	Pre diastole	Post sistole	Post diastole
R1	140	90	130	80
R2	150	99	136	82
R3	145	95	120	80
R4	142	90	130	83
R5	140	92	135	85
R6	149	98	137	86
R7	144	93	130	83
R8	142	90	133	80
R9	140	90	120	80
R10	143	92	120	85
R11	149	95	140	84
R12	144	90	130	82
R13	146	94	120	80
R14	140	95	130	84
R15	150	94	140	87
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. Deviation	3,502	3,005	7,038	2,363

Sumber Data : Primer, 2018

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil bahwa hipnoterapi efektif dapat mempengaruhi tekanan darah pada penderita hipertensi didesa Jombatan wilayah kerja puskesmas Jabon.

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.

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).

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan hipnoterapi terhadap tekanan darah penderita hipertensi.

Saran

1. Bagi responden (masyarakat)
Sebagai alternatif bagi penderita hipertensi dengan nonfarmakologis yang memiliki efek samping sedikit bahkan tidak sama sekali, serta setianya masyarakat dapat menghipnoterapi diri sendiri guna mengubah status kesehatan yang lebih baik lagi.

2. Bagi perawat
Sebagai pengetahuan serta intervensi nonfarmakologi dalam menangani permasalahan hipertensi dan diharapkan perawat tidak lebih mengutamakan terapi farmakologi yang memiliki efek samping banyak serta lebih mempraktekan terapi – terapi nonfarmakologi untuk kebaikan pasien.
3. Bagi peneliti Selanjutnya
Sebagai landasan serta pengembangan penelitian keperawatan selanjutnya untuk menemukan alternatif terapi nonfarmakologi dimana dapat menemukan lebih banyak lagi terapi – terapi yang tanpa efek samping untuk kebaikan kesehatan masyarakat.

KEPUSTAKAAN

- 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 Study 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.
- 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 Kolestrol 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.
- Suiraoaka, IP. (2012). *Penyakit Degeneratif*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Sutrisno, Rahmawati, Haryanto. (2016). *Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Penawangan II Kabupaten Grobohan*. STIKes An Nur Purwodadi.
- Wulandari Ayu. (2016). *Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Penurunan Frekuensi Merokok Pada Remaja*. Program pascasarjana Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makasar.