

**HIPNOTERAPI UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH
PENDERITA HIPERTENSI DI DUSUN GAMPING LOR
AMBARKETAWANG GAMPING SLEMAN
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun oleh :
ADI NURPRASETYO
201210201077**



**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2016**

**HIPNOTERAPI UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH
PENDERITA HIPERTENSI DI DUSUN GAMPING LOR
AMBARKETAWANG GAMPING SLEMAN
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan
pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta



**Disusun oleh:
ADI NURPRASETYO
201210201077**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIAH
YOGYAKARTA
2016**

LEMBAR PERSETUJUAN

**HIPNOTERAPI UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH
PENDERITA HIPERTENSI DI DUSUN GAMPING LOR
AMBARKETAWANG GAMPING SLEMAN
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

**Disusun oleh:
ADI NURPRASETYO
201210201077**

Telah Disetujui Oleh Pembimbing

Pada Tanggal:

19 September 2016

Oleh:

Pembimbing



Ruhyana, S.Kep., Ns., MAN.



**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2016**

HIPNOTERAPI UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PENDERITA HIPERTENSI DI DUSUN GAMPING LOR AMBARKETAWANG GAMPING SLEMAN YOGYAKARTA¹

Adi Nurprasetyo², Ruhyana³, Widaryati⁴
Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta
Email: prasetyo.adi03@gmail.com

INTISARI

Latar Belakang: Hipnoterapi adalah aplikasi hipnotis dalam menyembuhkan gangguan mental dan meringankan gangguan fisik. Hipnosis sendiri dapat mengubah sensasi, persepsi, pikiran, perasaan atau perilaku setelah disugesti, sehingga hipnoterapi dapat menurunkan tekanan darah, stress dan insomnia.

Tujuan Penelitian: Penelitian ini memiliki tujuan mengetahui pengaruh hipnoterapi terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Dusun Gamping Lor Ambarketawang Gamping Sleman Yogyakarta.

Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan metode *Quasi Eksperimental Design* dengan pendekatan *Non Equivalent Control Group*. *Total Sampling* dipilih untuk menentukan 40 responden dan instrument yang digunakan *Spigmomanometer*. Analisis data uji *paired t-test*. Analisis data *pre* dan *post* kelompok kontrol menggunakan uji *Wilcoxon*. Uji beda kelompok intervensi dan kontrol menggunakan *Mann Whitney*.

Hasil Penelitian: Hasil uji *paired t-test pretest* dan *posttest* kelompok intervensi didapatkan TD sistolik *p value* 0,000 dan TD diastolik 0,000. Uji *wilcoxon pretest* dan *posttest* kelompok kontrol didapatkan TD sistolik *p value* sebesar 0,083 dan TD diastolik nilai *p value* sebesar 0,782. Uji beda dengan *Mann-Whitney* didapatkan TD sistolik *p value* sebesar 0,009 dan TD diastolik *p value* sebesar 0,102.

Simpulan dan Saran: Ada pengaruh hipnoterapi terhadap tekanan darah penderita hipertensi di Dusun Gamping Lor Ambarketawang Gamping Sleman Yogyakarta.

Masyarakat dengan hipertensi dapat menggunakan hipnoterapi sebagai salah satu intervensi terhadap penderita hipertensi untuk menurunkan tekanan darah.

Kata Kunci : Hipnoterapi, Tekanan Darah, Hipertensi

THE EFFECT OF HYPNOTHERAPY TO BLOOD PRESSURE ON HYPERTENSION PATIENTS AT GAMPING LOR VILLAGE AMBARKETAWANG GAMPING SLEMAN YOGYAKARTA¹

Adi Nurprasetyo², Ruhyana³, Widaryati⁴
Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta
Email: prasetyo.adi03@gmail.com

ABSTARCT

Beckground: Hypnotherapy is he application of hypnosis in curing mentally disturbance and in decreasing physical problem. Hypnosis can change sensation, percaption, thought, feeling, or behavior after being suggested, so hypnotherapy caan decrease blood pressure, stress, and insomnia.

Objective: The aim of the study was to analyze the effect of hypnotherapy to the decrease of blood pressure on hypertension patients at Gamping Lor Village Ambarketawang Gamping Sleman Yogyakarta.

Method: The study employer Quasi Experimental Design with Not Equivalent Control Group approach. Total sampling was chosen to determine 40 respondents, and the instrument of the study used *Spigmamanometer* data analysis used paired t-test. Data analysis of pre end post of control group and Wilcoxon test. The test of intervention and control group difference used Mann Whitney.

Result: The result of paired t-test pretest and posttest of intervention group obtained systolic blood pressure p value 0,000 and diastolic blood pressure 0,000. Wilcoxon test of pretest and posttest on control group got systolic blood oressure p value 0,083 and diastolic blood pressure p value 0,782. Difference test with Mann-Whitney obtained systolic blood pressure 0,0009 and diastolic blood pressure p value 0,102.

Conclusion and Suggestion: There was effect of hypnotherapy to the decrease of blood pressure on hypertansion patients at Gamping Lor Village Ambarketawang Gamping Sleman Yogyakarta. It is suggested that hypertansion patients can use hypnotherapy as one of onterventions to decrease their blood pressure.

Keyword : Hypnotherapy, Blood Pressure, Hypnotherapy.

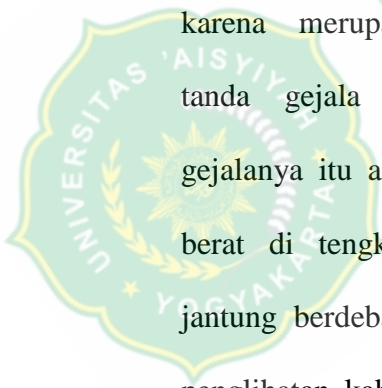
PENDAHULUAN

Kondisi alam dan masyarakat yang sangat kompleks, menyebabkan munculnya berbagai masalah kesehatan Berdasarkan data statistik kesehatan dunia *World Health Organization* tahun 2012, hipertensi menyumbang 51% kematian akibat stroke dan 45% kematian akibat jantung koroner. Hipertensi yang tidak diobati dapat menyebabkan kebutaan, irama jantung tidak beraturan dan gagal jantung (Depkes, 2013).

Hipertensi dijuluki “*Silent Killer*” atau si pembunuh diam-diam karena merupakan penyakit tanpa tanda gejala yang khas. Gejala-gejalanya itu adalah sakit kepala/raса berat di tengkuk, mumer (vertigo), jantung berdebar-debar, mudah lelah, penglihatan kabur, telinga berdenging (tinnitus), dan mimisan (Kemenkes RI, 2014). Masyarakat menganggap hipertensi hal yang biasa sehingga hanya nampak jika sudah parah dan

menimbulkan komplikasi yang sangat berbahaya. Hal ini akan sangat membahayakan jika tidak dikontrol dengan baik (Sustrani, Alam & Hadibroto, 2006).

Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) merupakan salah satu provinsi di Indonesia yang memiliki angka kejadian hipertensi cukup tinggi, hal ini sesuai dengan data Kemenkes (2013) yang menyatakan penyakit hipertensi merupakan penyebab kematian tertinggi di Yogyakarta. Penderita hipertensi di Daerah Istimewa Yogyakarta menempati urutan ke tiga tertinggi jumlah penderita hipertensi di seluruh Indonesia, hal ini mengalami kenaikan jika dibandingkan hasil riset pada tahun 2007, dimana DIY menempati urutan ke sepuluh dalam jumlah kasus hipertensi di Indonesia. Berdasarkan laporan Surveilan Terpadu Penyakit (STP) puskesmas di Yogyakarta pada tahun 2012 menunjukkan angka



penyakit hipertensi sebesar 29.546 kasus (Kemenkes RI, 2013). Berdasarkan hasil penjarangan Posyandu Lansia di Kabupaten Sleman tahun 2011, persentase tertinggi didapatkan kasus hipertensi sebanyak 39,65% (Dinkes Kab.Sleman, 2013).

Hal ini mendorong para ilmuwan untuk mengembangkan terapi non farmakologi. Salah satu terapi nonfarmakologis dengan metode hipnoterapi yang belum banyak diketahui oleh masyarakat. Hipnoterapi adalah aplikasi hipnotis dalam menyembuhkan gangguan mental dan meringankan gangguan fisik (Arter, 2014). Hipnosis dapat mengubah sensasi, persepsi, pikiran, perasaan atau perilaku setelah disugesti (Ng & Lee, 2008). Otak yang telah dipengaruhi sugesti akan memerintahkan sistem saraf pusat secara langsung menstimulus *Reticular Activating System* untuk menurunkan kinerjanya sehingga berdampak pada

pelepasan serotonin dari sel-sel spesifik di pons dan batang otak yaitu *Bulbar Synchronizing Regionl* (BSR) (Tarwoto & Wartonah, 2011). Saat kondisi klien yang rileks, membuat aktivasi RAS selanjutnya menurun dan BSR akan mengambil alih sehingga menyebabkan klien tertidur (Potter & Perry, 2005).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan peneliti pada tanggal 28 Maret 2016 di Puskesmas Gamping I di dapatkan penderita penderita hipertensi di Dusun Gamping Lor sebanyak 40 orang. Masyarakat belum melakukan pengobatan secara optimal. Masyarakat masih mengandalkan obat dari puskesmas bahkan kebanyakan diamkan saja. Masyarakat Dusun Gamping Lor belum mengetahui Hipnoterapi dapat digunakan sebagai terapi alternatif untuk menurunkan tekanan darah. Hal ini yang membuat



peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di Dusun Gamping Lor.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan *Quasi Eksperimental Design*. Adapun jenis rancangan dalam penelitian ini berbentuk *Non Equivalent Control Group*, dimana dalam rancangan ini pengelompokan anggota sampel pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tidak dilakukan secara random atau acak (Notoatmodjo, 2012).

Dalam penelitian ini uji normalitas data menggunakan uji *shapiro-wilk*. Uji statistik parametrik uji *paired t-test* untuk membandingkan nilai rata-rata *pretest* dan *posttest*. Sedangkan pada kelompok kontrol data tidak terdistribusi normal sehingga peneliti menggunakan uji non parametrik yaitu *Wilcoxon*.

Untuk menguji beda kedua kelompok antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol didapatkan data tidak terdistribusi normal maka

menggunakan uji non parametrik yaitu menggunakan *U-mann whitney*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik responden penelitian

Responden penelitian sebanyak 40 orang yang terdiri dari 20 kelompok intervensi dan 20 kelompok kontrol.

Berdasarkan karakteristik usia, kelompok intervensi yang paling banyak adalah usia antara 37-48 tahun yaitu sebanyak 45% dan kelompok kontrol yang paling banyak adalah usia antara 37-48 yaitu sebanyak 50%.

Berdasarkan karakteristik jenis kelamin, responden terbanyak kelompok intervensi adalah perempuan yaitu 12 orang (60%). Sedangkan responden terbanyak kelompok kontrol adalah laki-laki yaitu 11 orang (55%).

Berdasarkan karakteristik pendidikan menggambarkan bahwa responden paling banyak kelompok intervensi adalah SD yaitu sebanyak 9 orang (45%), SMA yaitu sebanyak 6 orang (30%) dan SMP sebanyak 5 orang

(25%). Sedangkan pada kelompok kontrol responden paling banyak adalah SD sebanyak 9 orang (45%), SMA sebanyak 5 orang (25%), SMP sebanyak 4 orang (20%), tidak sekolah sebanyak 1 orang (5%) dan perguruan tinggi sebanyak 1 orang (5%).

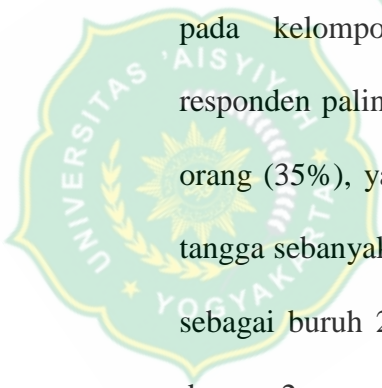
Berdasarkan karakteristik pekerjaan responden kelompok intervensi paling banyak bekerja sebagai ibu rumah tangga sebanyak 8 orang (40%), bekerja sebagai wiraswasta 5 orang (25%), bekerja sebagai buruh 3 orang (15%), karyawan 1 orang (5%) dan dagang 3 orang (15%). Sedangkan pada kelompok kontrol pekerjaan responden paling banyak wiraswasta 7 orang (35%), yang menjadi ibu rumah tangga sebanyak 6 orang 30%, bekerja sebagai buruh 2 orang (10%), bekerja dagang 2 orang (10%), bekerja sebagai guru 1 orang (5%) dan yang tidak bekerja 2 orang (10%).

2. Hasil Pengukuran Tekanan Darah

- a. Uji statistik nilai rata-rata nilai pre-post dari satu sampel dengan *paired t-test*

Kelompok	TD	Mean	P
Intervensi	Sistole pre-post	145,8	0,000
Kontrol		162,5	0,083
Intervensi	Diastole pre-post	85,8	0,000
Kontrol		91,5	0,782

Berdasarkan hasil tabel menunjukkan bahwa uji t berpasangan di atas mengindikasikan sebelum (*pretest*) dan setelah (*posttest*) pada kelompok yang diberikan intervensi dengan tekanan darah sistolik nilai *p value* 0,000 dengan nilai *p value* <0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa hipnoterapi berpengaruh terhadap tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolik didapatkan hasil nilai *p value* 0,000 sehingga dapat disimpulkan bahwa hipnoterapi



berpengaruh terhadap tekanan diastolik.

Sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan tekanan darah sistolik nilai *p value* 0,083 dan hasil tekanan darah diastolik *p value* 0,782 bahwa dapat disimpulkan bahwa tekanan darah sistolik maupun diastolik pada kelompok kontrol mengalami penurunan namun tidak bermakna.

- b. Uji perbandingan nilai rata-rata posttest dari dua sampel yang tidak berhubungan.

Variabel	Kelompok	Mean	P
Selisih Sistolik	Intervensi	24,8	0,009
	Kontrol	16,1	
selisih_ diastolik	Intervensi	23,5	0,102
	Kontrol	17,5	

Tabel menunjukkan hasil uji statistik selisih tekanan darah sistolik kelompok intervensi dan kelompok kontrol didapatkan nilai sebesar 0,009 (*p value* 0,05)

artinya terdapat perbedaan tekanan darah sistolik pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Dan hasil uji statistik tekanan darah diastolik kelompok intervensi dan kontrol didapatkan nilai sebesar 0,102 (*p value* <0,05). Artinya tidak terdapat perbedaan tekanan darah diastolik pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

3. Pembahasan

Penurunan tekanan darah terjadi pada kelompok intervensi didapatkan nilai *p value* antara kelompok intervensi didapatkan nilai sebesar 0,000 (*p value* 0,05) artinya terdapat perbedaan tekanan darah sistolik pada kelompok intervensi. Ada perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian hipnoterapi. Dan hasil uji statistik tekanan darah diastolik kelompok intervensi didapatkan nilai sebesar 0,000 (*p value*

$<0,05$). Ada perbedaan tekanan darah dan diastolik sebelum dan sesudah pada intervensi.

Nilai p value tekanan darah sistolik yang diperoleh antara pretest dan posttest kelompok kontrol adalah 0,083. Dan diketahui juga nilai diastolik pretest dan posttest didapatkan hasil 0,782. Tidak ada perbedaan tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol.

Berdasarkan hasil perhitungan dan pengujian uji beda tekanan darah sistolik kelompok intervensi dan kelompok kontrol didapatkan nilai sebesar 0,009 (p value 0,05) artinya terdapat perbedaan tekanan darah sistolik pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Dan hasil uji statistik tekanan darah diastolik kelompok intervensi dan kontrol didapatkan nilai sebesar 0,102 (p value

$<0,05$). Artinya tidak terdapat perbedaan tekanan darah diastolik pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

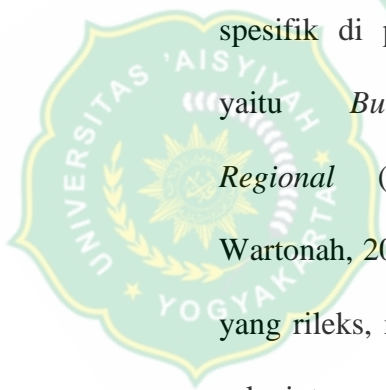
Hal ini dimungkinkan terjadi karena pada saat orang di hipnoterapi, terjadi rangsangan terhadap system pengaktifan retikularis di otak, menyebabkan respon saraf otonom, yaitu penurunan nadi, tekanan darah dan frekuensi nafas. Modifikasi lain yang mungkin terjadi adalah adanya modulasi atau penguatan impuls, yaitu peningkatan intensitas impuls dari impuls yang lemah/rangsangan yang lemah kemudian diperkuat agar dapat segera sampai ke dalam otak dan segera dipersepsikan untuk segera pula terjadi respons atas suatu rangsangan (Budi & Rizal 2010). Pada kondisi yang rileks terjadi stimulasi gelombang alfa di otak, paru dan sistem pernafasan dapat memaksimalkan pengambilan



organ dari luar, disertai dengan peningkatan efektivitas pemanfaatan dan pertukaran gas didalam jaringan tubuh. Peningkatan oksigen dalam lumen pembuluh darah juga akan menyebabkan turunnya kekakuan dinding pembuluh darah, sehingga melancarkan aliran sirkulasi.

Otak yang telah dipengaruhi sugesti akan memerintahkan sistem saraf pusat secara langsung menstimulus *Reticular Activating System* untuk menurunkan kinerjanya sehingga berdampak pada pelepasan serotonin dari sel-sel spesifik di pons dan batang otak yaitu *Bulbar Synchronizing Regional* (BSR) (Tarwoto & Wartonah, 2011). Saat kondisi klien yang rileks, membuat aktivasi RAS selanjutnya menurun dan BSR akan mengambil alih sehingga menyebabkan klien tertidur (Potter & Perry, 2005).

Dusek & Benson (2009) menambahkan bahwa respon relaksasi erat kaitanya dengan *axis Hypothalamus-Pituitary-Adrenal* (HPA). Seseorang dalam keadaan relaksasi, axia HPA akan menurunkan kadar kortisol, epineprin dan norepineprin yang dapat menyebabkan penurunan tekanan darah dan nadi. Kadar kortisol dalam darah berefek dalam vasokonstriksi pembuluh darah. Penurunan kadar epineprin dan norepineprin dapat menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah. Kadar epineprin dan norepineprin bekerja langsung di reseptor androgenik alfa otot polos vaskular, sehingga menyebabkan vasokonstriksi (Guyton & Hall, 2008). Vasodilatasi pembuluh darah yang disebabkan oleh penurunan kadar epineprin dan norepineprin ini dapat menurunkan tekanan perifer total yang akan menurunkan tekanan darah. Hal ini



sesuai dengan penelitian Winarto dkk (2011) yang mengatakan dalam 6 (enam) bulan, rerata penurunan tekanan darah pada kelompok hipertensi dengan hipnosis 13,3 mmHg untuk tekanan darah sistolik dan 8,5 mmHg untuk tekanan darah diastolik. Dalam keadaan relaksasi, penekanan aktivitas saraf simpatis akan menghambat sekresi epineprin dan norepineprin yang dapat menyebabkan vasokonstriksi pembuluh darah dimana individu dengan hipertensi sangat sensitif terhadap norepineprin (Smeltzer & Bare, 2002).

SIMPULAN DAN SARAN

Bedasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil simpulan sebagai berikut:

Pada kelompok intervensi hasil pengukuran rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik setelah delapan hari pemberian hipnoterapi mengalami penurunan.

Pada kelompok kontrol hasil pengukuran rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik setelah delapan hari tidak mengalami penurunan yang signifikan.

Terdapat perbedaan tekanan darah setelah diberikan hipnoterapi pada kelompok intervensi

Tidak terdapat perbedaan tekanan darah dari hari pertama sampai hari ke delapan pada kelompok kontrol. Ada pengaruh hipnoterapi terhadap tekanan darah penderita hipertensi di Dusun Gamping Lor

Ambarketawang Gamping Sleman Yogyakarta

Diharapkan dari hasil penelitian ini penderita hipertensi khususnya dan pada masyarakat untuk dapat melakukan aktivitas relaksasi hipnoterapi menjadi alternatif penanganan nonfarmakologi untuk mengatasi tekanan darah tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Arter,D. (2014).*Hypnotic Power*.Yogyakarta:Mantra Books
- Budi P,P. & Rizal.E (2010). *Cara cepat menguasai hypno healing*. Leutika, Yogyakarta
- Depkes. (2013). Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Badan Penelitian dan pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Dinkes Kab.Sleman. (2013). <http://dinkes.slemankab.go.id>, diakses tanggal 22 Maret 2016.
- Dusek, J. & Beson, H. (2009). 'A Model of the Comparative Clinical Impact of the Acute Stress and Relaxation Responses. *Mind Body Medicine*. Pp 47-50
- Guyton & Hall. (2008). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Edisi 11, Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Kemenkes RI. (2013). Reset Kesehatan Dasar. Jakarta : Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI
- Kementerian Kesehatan RI. (2014). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta
- Ng, B. Y., & T.S. Lee .(2008). Hypnotherapy for sleep disorders. *Ann Acad Med Singapore*. 37, 683-8.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*, ed.revisi. Renika cipta, Jakarta
- Potter & Perry (2005) *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses & Praktek*. Edisi 4. Vol 1. Jakarta : EGC
- Tarwoto & Wartonah. (2011). *Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Keperawatan*. Jakarta: Salemba medika
- Smeltzer & Bare. (2002). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. Volume 2. Jilid Pertama. Edisi Kedelapan. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Sustrani., Lanny., Syamsir, A., & Hadibroto, I. (2006). *Stroke*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Winarto, E., Yetti, K., & Mustikasari. (2011). *Penurunan Tekanan Darah Pada Klien Hipertensi Primer Melalui Terapi Hipnosis*.