

**PENGARUH *SELF HYPNOSIS* TERHADAP TINGKAT
STRES PENDERITA HIPERTENSI DI ARGOMULYO
SEDAYU BANTUL**

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun oleh:
NURVITASARI INAYATI
201410201163**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2018**

**PENGARUH *SELF HYPNOSIS* TERHADAP TINGKAT
STRES PENDERITA HIPERTENSI DI ARGOMULYO
SEDAYU BANTUL**

NASKAH PUBLIKASI

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



**Disusun oleh:
NURVITASARI INAYATI
201410201163**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2018**

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH *SELF HYPNOSIS* TERHADAP TINGKAT
STRES PENDERITA HIPERTENSI DI ARGOMULYO
SEDAYU BANTUL**

NASKAH PUBLIKASI

Disusun oleh:
NURVITASARI INAYATI
201410201163

Telah Disetujui Oleh Pembimbing

Pada tanggal:
14 Mei 2018 .

Oleh:

Pembimbing

Diyah Candra A., S.Kep., Ns., M.Sc.



**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2018**

PENGARUH *SELF HYPNOSIS* TERHADAP TINGKAT STRES PENDERITA HIPERTENSI DI ARGOMULYO SEDAYU BANTUL¹

Nurvitasari Inayati², Diyah Candra Anita³

INTISARI

Latar Belakang: Tekanan darah yang masih tetap tinggi, beban pikiran hidup serta ditambah dengan pengobatan farmakologi setelah didiagnosis hipertensi dapat menimbulkan stres pada penderita hipertensi. Terdapat 43,10% atau 25 orang mengalami stres psikososial ditandai dengan sakit kepala, mudah lelah, terkadang atau bahkan sering marah-marah dan sulit untuk beristirahat.

Tujuan: Diketuinya pengaruh *self hypnosis* terhadap tingkat stres penderita hipertensi di Argomulyo Sedayu Bantul Yogyakarta.

Metode: Penelitian ini merupakan *quasy experiment* dengan *One Group Time Series Design*. Teknik pengambilan sampel *non probability sampling with purposive sampling*. Metode pengumpulan data menggunakan kusioner. Analisis data menggunakan uji *wilcoxon* dan korelasi *spearman*

Hasil: Uji Analisis *wilcoxon* menunjukkan nilai $Z=-4376$ dan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$) yang berarti adanya pengaruh *self hypnosis* terhadap tingkat stres penderita hipertensi di Argomulyo Sedayu Bantul.

Simpulan dan Saran: Ada penurunan tingkat stres penderita hipertensi setelah perlakuan *self hypnosis* di Argomulyo Sedayu Bantul. Penderita dapat bekerjasama dengan tenaga kesehatan atau terapis untuk mencegah tingkat stres psikososial menjadi semakin memburuk apabila tidak mampu diatasi sendiri dan disarankan untuk beristirahat cukup agar dapat meminimalisir tingkat stres.

Kata Kunci : *Self hypnosis*, stres, hipertensi
Kepustakaan : 19 judul buku, 20 jurnal, 8 internet
Jumla Halaman : xiii, 62 halaman, 7 tabel, 3 gambar, 18 lampiran

¹Judul Skripsi

²Mahasiswa PSIK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

³Dosen PSIK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

THE EFFECT OF SELF-HYPNOSIS ON STRESS LEVEL OF HYPERTENSIVE PATIENT IN ARGOMULYO SEDAYU BANTUL¹

Nurvitasari Inayati², Diyah Candra Anita³

ABSTRACT

Background: High blood pressure, life burden and pharmacological treatment after being diagnosed with hypertension can cause stress in hypertensive patients. There are 43.10% or 25 people who are experiencing psychosocial stress characterized by headache, fatigue, anger and rest difficulty.

Objectives: This research was aimed to determine the effect of self-hypnosis on stress levels of hypertensive patients in Argomulyo Sedayu Bantul Yogyakarta.

Method: This research was a quasi-experiment with One Group Time Series Design. The sampling technique used non-probability sampling with purposive sampling. The method of data collection was questionnaire. The data analysis used Wilcoxon test and spearman correlation

Results: The Wilcoxon analysis test showed that $Z = -4376$ and $p = 0,000$ ($p < 0.05$) meaning that there was effect of self-hypnosis on stress level of hypertensive patient in Argomulyo Sedayu Bantul.

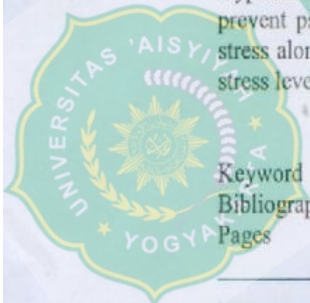
Conclusion and Suggestion: There was a decrease of stress level of hypertensive patient after having self-hypnosis treatment in Argomulyo Sedayu Bantul. Hypertensive patients can work together with health professionals or therapists to prevent psychosocial stress levels from getting worse if they cannot manage their stress alone. The patients are also suggested to take adequate rest to minimize their stress levels.

Keyword : Self-hypnosis, stress, hypertension
Bibliography : 19 books, 20 journals, 8 internet sources
Pages : xiii, 62 pages, 7 tables, 3 pictures, 18 appendices

¹The title of the thesis

²Student of School of Nursing, Faculty of Health Sciences, 'Aisyiyah University of Yogyakarta

³Lecturer of School of Nursing, Faculty of Health Sciences, 'Aisyiyah University of Yogyakarta



PENDAHULUAN

Krisis keuangan global di era globalisasi yang terjadi pada saat ini mengakibatkan banyak orang mengalami depresi, stres, gangguan kejiwaan dan mudah putus asa. Menurut data WHO dalam Kementerian Kesehatan RI (2016) terdapat sekitar 35 juta orang terkena depresi. WHO juga memperkirakan depresi akan menjadi masalah kesehatan nomor dua dari berbagai macam penyakit pada tahun 2020. Data Depkes RI (2013) menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala depresi, stres dan kecemasan untuk usia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 14 juta orang atau 6% dari jumlah penduduk Indonesia. Prevalensi gangguan mental emosional di Daerah Istimewa Yogyakarta sebesar 8,1%. Berdasarkan survey Riskesdas tahun 2013 gangguan jiwa berat di Bantul sebanyak 3.875 orang, sedangkan gangguan mental emosional sebanyak 5.628 orang (Dinas Kesehatan Bantul, 2016).

Stres merupakan salah satu gangguan mental emosional dan sebuah bentuk respon tubuh seseorang yang memiliki beban pekerjaan berlebihan. Stres yang terjadi di kalangan masyarakat bisa disebabkan oleh berbagai aspek antara lain faktor ekonomi, masalah personal, masalah keluarga, masalah sosial, dan tekanan dari lingkungan serta faktor penyakit. Hal ini tergantung individu mengatasi stres tersebut (Idrus, 2015).

Hormon adrenalin akan dilepaskan ketika seseorang mengalami stres, dan kemudian akan meningkatkan tekanan darah melalui kontraksi arteri atau vasokonstriksi serta peningkatan denyut jantung. Apabila stres berlanjut, tekanan darah akan tetap tinggi sehingga orang

tersebut akan mengalami hipertensi (Suoth, 2014). Apabila terjadi dalam kurun waktu yang lama akan berbahaya bagi orang yang sudah menderita hipertensi dan akan menimbulkan komplikasi. Komplikasi tersebut dapat menyerang berbagai target organ tubuh yaitu otak, mata, jantung, pembuluh darah arteri, serta ginjal (Marliani, 2007).

Banyak metode yang telah ditemukan untuk membantu mengatasi stres baik. Salah satunya dengan pengobatan non farmakologi yaitu teknik relaksasi metode *self-hypnosis*. *Self-hypnosis* merupakan teknik *hypnosis* yang dilakukan tanpa bantuan orang lain. Teknik ini bersifat mandiri dan sangat bagus untuk meningkatkan sistem keyakinan diri (*self-belief*) seseorang. Namun, untuk permasalahan yang bersifat kompleks dan membutuhkan komunikasi dua arah, diperlukan seorang pendamping (hipnoterapis) yang dapat mengarahkan ke sebuah solusi konkret yang praktis (Hakim, 2010).

Ayat Al-Qur'an yang terkait yaitu surat Al-Baqarah ayat 155 "Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar"(Q.S Al-Baqarah: 155)

Studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan November 2017 di Posyandu Lansia Dusun Puluhan, Argomulyo, Sedayu, Bantul ditemukan bahwa dari total 140 orang anggota posyandu Matahari terdapat 41,42% atau 58 orang yang mengalami hipertensi. Setelah dilakukan wawancara pada penderita hipertensi terdapat sekitar 43,10% atau 25 orang mengalami stres psikososial berdasarkan jumlah skor pertanyaan yang diberikan serta ditandai dengan

sakit kepala, mudah lelah, terkadang marah-marah dan sulit untuk beristirahat. Hal ini dikarenakan tekanan darah yang masih tetap tinggi, beban pikiran hidup yang menimbulkan stres pada penderita hipertensi serta ditambah dengan pengobatan farmakologi setelah didiagnosis menderita hipertensi. Dinas Kesehatan Kabupaten Bantul sudah menghadirkan psikolog di 8 Puskesmas. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Bantul Puskesmas Sedayu I belum tersedia layanan psikolog dan belum ada penanganan serta pemantauan tentang tingkat stres pada masyarakat di Dusun Puluhan, Argomulyo, Sedayu, Bantul. Hal itulah yang melatarbelakangi peneliti untuk meneliti tentang pengaruh *self hypnosis* terhadap tingkat stres pada penderita hipertensi di Dusun Puluhan, Argomulyo, Sedayu, Bantul, Yogyakarta.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian *quasy experiment with time series design* dan metode pengambilan data menggunakan *pre test* dan *post test design* untuk mengetahui pengaruh *self hypnosis* terhadap tingkat stres pada penderita hipertensi. Teknik pengambilan sampel *non probability sampling with purposive sampling*. Jumlah populasi 140 orang dan jumlah responden sebanyak 25 orang penderita hipertensi yang mengalami stres psikososial, berusia 30-59 tahun serta sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan. Metode pengumpulan data menggunakan kusioner. Analisis data menggunakan uji *wilcoxon* dan korelasi *spearman*.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di Dukuh Puluhan, Desa Argomulyo, Kecamatan Sedayu, Kabupaten Bantul, Yogyakarta. Dukuh Puluhan merupakan salah satu pedukuhan di Desa Argomulyo Kecamatan Sedayu Kabupaten Bantul yang terdiri dari 9 RT. Dukuh Puluhan merupakan satu-satunya pedukuhan yang baru mengadakan Posyandu lansia dan balita. Posyandu tersebut diadakan sekitar bulan Februari 2017. Posyandu Matahari berada dibawah naungan wilayah kerja Puskesmas Sedayu I.

Karakteristik responden dalam penelitian ini meliputi jenis kelamin, umur, pendidikan terakhir, pekerjaan, dan tekanan darah.

Tabel 4.1.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di Dusun Puluhan Argomulyo Sedayu Bantul

No	Karakteristik	Frekuensi (f) n = 25	Persentase (%)
1.	Jenis Kelamin		
	Perempuan	24	96,0
	Laki-laki	1	4,0

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden diketahui berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 24 orang (96,0%) dan hanya ada 1 orang (4,0%) berjenis kelamin laki-laki.

Tabel 4.1.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di Dusun Puluhan Argomulyo Sedayu Bantul

No	Karakteristik	Frekuensi (f) n = 25	Persentase (%)
1.	Umur		
	30-39 tahun	2	8,0
	40-49 tahun	3	12,0
	50-59 tahun	20	80,0

Hasil penelitian menunjukkan karakteristik responden berdasarkan usia paling banyak responden berusia 50-59 tahun yaitu sebanyak 20 orang (80,0%) dan hanya 2 orang (8,0%) berusia 30-39 tahun.

Tabel 4.1.3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di Dusun Puluhan Argomulyo Sedayu Bantul

No	Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1 Pendidikan			
1	Terakhir	1	4,0
	Tidak Sekolah	13	52,0
	SD	11	44,0
	SMA	0	0,0
	Perguruan Tinggi		

Hasil penelitian menunjukkan karakteristik responden berdasarkan pendidikan terakhir paling banyak adalah SD sebanyak 13 orang (52,0%), hanya ada 1 orang (4,0) yang tidak sekolah dan tidak ada seorangpun (0,0%) yang berpendidikan perguruan tinggi.

Tabel 4.1.4 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di Dusun Puluhan Argomulyo Sedayu Bantul

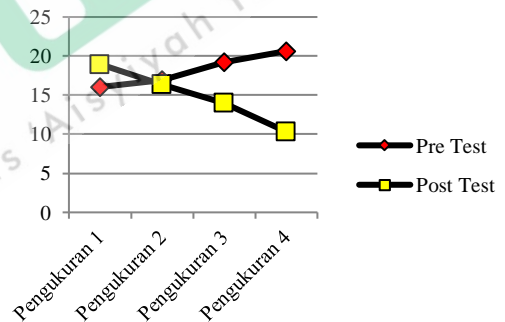
No	Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1. Pekerjaan			
	Tidak Bekerja	1	4,0
	Tani	5	20,0
	Buruh	16	64,0
	IRT	1	4,0
	Dagang		

Hasil penelitian menunjukkan karakteristik responden berdasarkan pekerjaan sebanyak 16 orang (64,0%) sebagai IRT dan hanya ada 1 orang (4,0%) yang bekerja sebagai pedagang dan 1 orang (4,0%) tidak bekerja.

Tabel 4.1.5 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di Dusun Puluhan Argomulyo Sedayu Bantul

No	Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1. Tekanan Darah			
	Normal Tinggi	5	20,0
	Hipertensi Derajat I	17	68,0
	Hipertensi Derajat II	1	4,0
	Hipertensi Derajat III	2	8,0

Hasil penelitian menunjukkan karakteristik tekanan darah responden sebanyak 17 orang (68,0%) termasuk dalam kategori hipertensi derajat I dan hanya ada 1 orang (4,0%) yang termasuk dalam kategori hipertensi Derajat II.



Gambar 4.1 Grafik Rerata Tingkat Stres Responden Pre dan Post Self Hypnosis

Grafik hasil rerata tingkat stres pre dan post self hypnosis yang dilakukan pada tanggal 1-4 Maret 2018 untuk pre test dan 9-12 Maret 2018 untuk intervensi serta post test menunjukkan bahwa responden mengalami kenaikan tingkat stres setiap kali pre test yang dilakukan sebanyak empat kali pengukuran dengan hasil rerata tingkat stres tertinggi pada pengukuran terakhir sebesar 20,64 skor, serta hasil rerata

terendah pada pengukuran pertama sebesar 16,04 skor. Grafik diatas juga menunjukkan penurunan hasil rerata tingkat stres sebanyak empat kali pengukuran setiap kali setelah diberi perlakuan *self hypnosis* dengan hasil rerata tingkat stres tertinggi pada pengukuran pertama sebesar 18,96 skor dan hasil rerata tingkat stres terendah pada pengukuran terakhir sebesar 10,32 skor.

Namun dalam pengukuran *post test* yang pertama hasil rerata skor tingkat stres *post test* lebih besar daripada hasil rerata skor tingkat stres *pre test*. Hal ini kemungkinan disebabkan karena jarak pengukuran *pre test* dan pemberian intervensi serta *post test* yang terlalu lama yaitu selang 5 hari. Tingkat stres yang setiap hari semakin naik seperti halnya dalam grafik hasil rerata skor tingkat stres *pre test* sehingga menyebabkan hasil rerata skor tingkat stres *post test* yang pertama lebih besar dari hasil rerata skor tingkat stres *pre test* yang pertama.

Tabel 4.3 Hasil Uji Analisis Wilcoxon pada Rerata Tingkat Stres

<i>Pre dan Post Self Hypnosis</i>	
Post Test - Pre Test	
Z	-4.376b
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.000

Berdasarkan tabel hasil uji *wilcoxon match pairs test* di atas diketahui bahwa hasil uji rerata tingkat stres pada responden *post pre self hypnosis* menunjukkan bahwa nilai $Z = -4,376$ dan $p\text{-value} = 0,000$ yang artinya $p < 0,05$ sehingga H_a diterima dan H_0 ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang bermakna antara pemberian *self hypnosis* terhadap tingkat stres pada penderita hipertensi di

Dusun Puluhan, Argomulyo, Sedayu, Bantul, Yogyakarta.

Tabel 4.4 Hasil Uji Korelasi Spearman antara Rerata Tingkat Stres dengan Rerata Tekanan Darah

Tekanan Darah	
Tingkat Stres	$p = 0,586$ $p = 0,002 (p < 0,05)$ $n = 25$

Uji *Korelasi Spearman* merupakan uji korelatif numerik distribusi tidak normal. Apabila nilai $p < 0,05$ maka berkorelasi dan sebaliknya, apabila nilai $p > 0,05$ maka tidak berkorelasi. Jika nilai $p < 0,05$ maka lihat nilai p atau *coefficient correlation* untuk mengetahui kekuatan hubungannya. Tabel 4.4 menunjukkan bahwa nilai $p = 0,002 (p < 0,05)$ yang artinya menunjukkan adanya korelasi antara tingkat stres dan tekanan darah. Nilai *coefficient correlation* sebesar 0,586 menunjukkan korelasi positif dengan kekuatan korelasi yang kuat.

PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh *self hypnosis* terhadap tingkat stres pada penderita hipertensi di Argomulyo Sedayu Bantul Yogyakarta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari total 25 responden sebagian besar responden diketahui berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 24 orang (96,0%). Penelitian Mijoc (2009) menyebutkan bahwa jenis kelamin berpengaruh pada tingkat stres, yaitu tingkat stres yang lebih tinggi sering dijumpai pada perempuan.

Hasil rerata tingkat stres *pre self hypnosis* mengalami kenaikan setiap kali *pre test* yang dilakukan sebanyak empat kali pengukuran dengan hasil

rerata tingkat stres tertinggi pada pengukuran terakhir sebesar 20,64 skor (stres sedang) serta hasil rerata terendah pada pengukuran pertama sebesar 16,04 skor (stres ringan). Hal ini disebabkan karena sebagian besar responden bekerja sebagai ibu rumah tangga sehingga banyak *stressor* dalam keluarga yang sering dijumpai oleh ibu rumah tangga seperti tuntutan pekerjaan rumah, masalah hubungan suami istri, masalah ekonomi dan adanya anggota baru di dalam keluarga yang dapat menimbulkan stres atau bahkan meningkatkan stres.

Hasil rerata tingkat stres sebanyak empat kali pengukuran setiap kali setelah diberi perlakuan *self hypnosis* mengalami penurunan dengan hasil rerata tingkat stres tertinggi pada pengukuran pertama sebesar 18,96 skor (sedang) dan hasil rerata tingkat stres terendah pada pengukuran terakhir sebesar 10,32 skor (normal) sehingga dapat diambil hipotesis bahwa ada pengaruh pemberian intervensi *self hypnosis* terhadap tingkat stres pada responden. Namun dalam pengukuran *post test* yang pertama hasil rerata skor tingkat stres *post test* lebih besar daripada hasil rerata skor tingkat stres *pre test*. Hal ini kemungkinan disebabkan karena jarak pengukuran *pre test* dan pemberian intervensi serta *post test* yang terlalu lama yaitu selang 5 hari. Tingkat stres yang setiap hari semakin naik seperti halnya dalam grafik hasil rerata skor tingkat stres *pre test* sehingga menyebabkan hasil rerata skor tingkat stres *post test* yang pertama lebih besar dari hasil rerata skor tingkat stres *pre test* yang pertama.

Hasil uji *wilcoxon* yang dijelaskan dalam tabel 4.3 menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang bermakna antara pemberian intervensi *self hypnosis* terhadap tingkat stres pada penderita

hipertensi di Dusun Puluhan, Argomulyo, Sedayu, Bantul, Yogyakarta. Hal ini dikarenakan adanya penurunan hormon stres (hormon kortisol) pada saat seseorang dalam keadaan rileks ketika dilakukan terapi *self hypnosis*. Ketika pikiran masuk ke dalam gelombang ini, tubuh akan memproduksi hormon serotonin dan endorfin yang membuat seseorang akan merasa tenang, nyaman, rileks dan bahagia sehingga tingkat stres akan menurun (Akbar, 2017).

Hipnosis dapat mengubah sensasi, persepsi, pikiran, perasaan atau perilaku dengan sugesti yang diberikan sehingga otak menstimulus *Reticular Activating System* untuk menurunkan kinerjanya dan *Bulbar Synchronizing Regional* akan mengambil alih sehingga menyebabkan klien tertidur dan rileks. Respon relaksasi erat kaitannya dengan *axis hypothalamus pituitary adrenal* (HPA). *Axis HPA* (*axis hypothalamus pituitary adrenal*) akan menurunkan kadar kortisol, epineprin, dan nonepineprin yang dapat menyebabkan penurunan tekanan darah dan nadi. Dalam kondisi rileks tersebut pikiran juga akan lebih tenang dan tingkat stres menurun (Dusk & Benson, 2009). Penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Dr P.V.Balaji Deekshitulu (2016) dalam *International Journal For Research in Health Sciences And Nursing* dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan mediasi dan hipnosis dapat mengurangi stres pada karyawan Media Industri. Penelitian lain yang mendukung yaitu penelitian yang dilakukan oleh Hendriyanto (2011) dengan hasil penelitian yaitu terdapat penurunan tingkat stres sesudah dilakukan hipnoterapi pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Padjajaran Angkatan 2011.

Seseorang yang tekanan darahnya tinggi akan berisiko tinggi terjadi stres. Hal ini dikarenakan stres merupakan faktor pencetus, penyebab sekaligus akibat dari suatu gangguan atau penyakit (Rismalinda, 2017). Banyak hal yang dapat menyebabkan stres dalam penelitian ini salah satunya karena suatu proses penyakit. Dalam kaitannya dengan tekanan darah sistem saraf simpatis merangsang pembuluh darah sebagai respon rangsang emosi sehingga kelenjar adrenal juga terangsang mengakibatkan tambahan aktivitas vasokonstriksi. Medulla adrenal mensekresi hormon epineprin yang menyebabkan vasokonstriksi dan korteks adrenal mensekresi hormon kortisol dan steroid lainnya yang dapat memperkuat respon vasokonstriktor pembuluh darah yaitu berupa peningkatan denyut jantung dan tekanan darah (Smelzter, 2009).

Efek kombinasi berbagai hormon yang dibawa melalui aliran darah akan terjadi respon *fight or flight* yaitu reaksi perlawanan atau reaksi melepaskan diri (Lestari, 2015). Apabila seseorang melepaskan diri dan berhasil maka orang tersebut akan bebas dari stimulus stres, sebaliknya apabila seseorang melakukan perlawanan baik dalam bentuk bertahan maupun menyerang maka akan menimbulkan stimulus yang menyakitkan orang tersebut, sehingga stres akan tetap ada atau bahkan meningkat (Rismalinda, 2017).

SIMPULAN DAN SARAN

SIMPULAN

1. Hasil data karakteristik responden menunjukkan bahwa sebagian responden pada penelitian ini berjenis kelamin perempuan yang berumur 50-59 tahun berpendidikan SD dan

bekerja sebagai ibu rumah tangga serta memiliki tekanan darah pada tingkat hipertensi derajat I.

2. Hasil rerata tingkat stres responden mengalami kenaikan setiap kali *pre self hypnosis* yang dilakukan sebanyak empat kali pengukuran.
3. Hasil rerata tingkat stres responden menunjukkan penurunan sebanyak empat kali pengukuran setiap kali setelah diberi perlakuan *self hypnosis*.
4. Terdapat pengaruh yang bermakna pemberian intervensi *self hypnosis* terhadap tingkat stres penderita hipertensi di Dusun Puluhan Argomulyo Sedayu Bantul Yogyakarta.
5. Terdapat hubungan atau korelasi positif antara tingkat stres dan tekanan darah pada responden di Dusun Puluhan Argomulyo Sedayu Bantul Yogyakarta.
6. Keeratan korelasi antara tingkat stres dan tekanan darah yang kuat dapat memperkuat penderita hipertensi untuk dijadikan responden pada penelitian ini

SARAN

1. Bagi Ilmu Pengetahuan
Diharapkan dapat mampu memberikan informasi untuk mengembangkan ilmu pengetahuan terutama di bidang kesehatan dan pentingnya meminimalisir tingkat stres agar tidak memperburuk tingkat stres tersebut.
2. Bagi Responden
Penderita hipertensi yang mengalami stres psikososial diharapkan dapat menerapkan *self hypnosis* setiap hari untuk mencegah terjadinya stress

psikososial dan dapat bekerja sama dengan tenaga kesehatan, psikolog, atau terapis yang berkompeten apabila tidak dapat ditangani sendiri untuk meminimalisir tingkat stres yang dialami.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya
Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai data awal untuk meneliti tingkat stres lebih lanjut. Peneliti selanjutnya disarankan dapat lebih baik dalam mengendalikan faktor-faktor pengganggu dan untuk lebih memperhatikan jarak pengambilan data *pre test* dengan pemberian intervensi serta pengambilan data *post test*. Peneliti selanjutnya juga disarankan untuk memberikan intervensi tidak secara demonstrasi tetapi per individu agar hasil yang diperoleh dapat lebih maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

Akbar, I. Aang, T. Abdulo. Aditya, L. Batman, D. Budiono. Dasirun. Gopur, A. Jannah, N. Kunmagnetism, N. Kurniawan, A. Kristanto, O. E. Lee, R. Lesamana, A. Lukita, B. Nugiaro, S. Rizali, E. Rusli, H. Saragih, R. Septiaro, Y. Tirtayasa, K. (2017). *The Art of Beautiful Life With Hypnotherapy*. CV. Mentari Sukses: Cirebon.

Al- Qur'an Kementrian Agama RI. (2016). *Al-Qur'an dan terjemahannya*. Diakses pada tanggal 26 November 2017 pukul 10:54 WIB.

Alladin, A & Alibhai, A. (2007). *Cognitive hypnotherapy for depression: a nempirical investigation, International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis, Vol. 55, Issue 2*. Diakses pada tanggal 12 Januari 2018 pukul 23:45 WIB.

Anggara, FHD., dan Prayitno, N.(2013). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tekanan Darah Di Puskesmas Telaga Murni, Cikarang Barat Tahun 2012*. Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat STIKes MH. Thamrin. Jakarta. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*. 5(1):20-25. Diakses pada tanggal 19 April 2018 pukul 05:00 WIB.

Ary, D. Jacobs, C. L. Razavieh, A. Sorensen, K. C. (2010). *Introduction to Research in Education* 8TH edition. Wardsworth Cengage Learning.

Batbual, B. (2010). *Hypnosis Hypnobirthing*. Gosyen Publishing: Yogyakarta.

Bryant, RA, Moulds, ML, Guthrie, RM, & Nixon, RD. (2005). *The Additive Benefit of Hypnosis and Cognitive-Behavioral Therapy in Treating Acute Stress Disorder. Journal of Consulting and Clinical Psychology, Vol. 73, No. 2, pp. 334-340*. Diakses pada tanggal 12

Januari 2018 pukul 23:43
WIB

- Dahlan, S. M. (2015). *Statistik untuk Kedokteran dan Kesehatan :Deskriptif, Bivariat, dan Multivariat. Buku Seri 1 Edisi 6*. Epidemiologi Indonesia: Jakarta.
- Depkes RI. (2013). *Riset Kesehatan Dasar 2013*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI: Jakarta.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Bantul. (2016). *Profil Kesehatan Kabupaten Bantul*. Yogyakarta. Diakses pada tanggal 9 Oktober 2017 pukul 07:14 WIB.
- Dusk, J. & Benson, H. (2009). *A Model of the Comparative Clinical Impact of the Acute Stress and Relaxation Responses. Mind Body Medicine*. Pp 47-50. Diakses pada tanggal 9 Oktober 2017 pukul 07:14 WIB
- Dr P.V.Balaji Deekshitulu. (2016). *Impact of Meditation and Hypnosis on Stress levels of Media Industrial Employees. International Journal For Research in Health Sciences And Nursing*. Diakses pada tanggal 7 Mei 2018 pukul 03:35 WIB.
- Guyton, A.C & Hall, J. E. (2008). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Edisi 11. Penerbit Buku Kedokteran EGC: Jakarta.
- Hafiz,M. (2016). *Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Kelompok Lanjut Usia Di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Petang 1 Kabupaten Bandung Tahun 2016*. Vol. 5 No. 7. Juli 2016. E-Jurnal. Medika: Bandung. Diakses pada tanggal 9 Oktober 2017 pukul 06:46 WIB.
- Hakim,A. (2010). *Hipnoterapi Cepat Tepat Cepat Mengatasi Stres, Fobia, Trauma, dan Gangguan Mental Lainnya*. Transmedia Pustaka: Jakarta.
- Hawari, D. (2011). *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*. FKUI: Jakarta.
- Hendriyanto. (2011). *Jurnal :Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Padjadjaran*. Diakses pada tanggal 8 Oktober 2017 pukul 07:22 WIB.
- Idrus.(2015). *Hubungan Stress dengan Hipertensi* dari <http://www.artikelkedokteran.com/291/hubungan-stress-dan-hipertensi.html#sthash.MIRDI8yM.dpbs>. Diakses pada tanggal 10 Januari 2018 pukul 10:03 WIB.
- Junaidi, I. (2010). *Hipertensi Pengenalan, Pencegahan dan Pengobatan*. Buana Ilmu Populer: Jakarta.

- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2016). *Peran Keluarga Dukung Kesehatan Jiwa* dari <http://www.depkes.go.id/articel/print/16100700005/peran-keluarga-dukung-kesehatan-jiwa-masyarakat.html> diakses pada tanggal 10 Januari 2018 pukul 05:56 WIB.
- Khotimah. (2013). *Stres Sebagai Faktor Terjadinya Peningkatan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Dusun Padjaran Desa Peterongan Kabupaten Jombang Tahun 2013*. *Jurnal Eduhealth, Volume 3 No 2*. Diakses pada tanggal 10 Januari 2018 pukul 10:12 WIB.
- Kozier, Erb. Berman. Synder. (2009). *Buku Ajar Praktik Keperawatan Klinis Kozier Erb*. EGC: Jakarta.
- Lestari, T. (2015). *Kumpulan Teori Untuk Kajian Pustaka Penelitian Kesehatan*. Nuha Medika: Yogyakarta.
- Marliani, L. (2007). *100 Question & Answers Hipertensi*. Elex Media Komputindo: Jakarta.
- Mijoc P. (2009). *Gender differences in stres symptoms among Slovene managers*. *International Journal of Business and Globalization*. Diakses pada tanggal 18 April 2018 pukul 10:00 WIB.
- Nasir, A., dan Muhith. (2011). *Dasar-dasar Keperawatan Jiwa*. Salemba Medika: Jakarta.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Renika Cipta: Jakarta.
- Nurprasetyo, A. (2016). *Jurnal: Hipnoterapi Untuk Menurunkan Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Dusun Gamping Lor, Ambarketawang, Gamping, Sleman, Yogyakarta*. Diakses pada tanggal 8 Oktober 2017 pukul 07:31 WIB.
- Prawesti & Prasetyorini. (2012). *Stres Pada Penyakit Terhadap Kejadian Komplikasi Hipertensi Pada Pasien Hipertensi*. *Jurnal STIKES Volume 5, No. 1*. Diakses pada tanggal 10 Januari 2018 pukul 09:30 WIB.
- Purnawati, S. & Nasrani, L. (2015). *Perbedaan Tingkat Stres Antara Laki-laki Dan Perempuan Pada Peserta Yoga Di Kota Denpasar*. Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. Diakses pada tanggal 18 April 2018 pukul 10:00 WIB.
- Putri, K.A.K & Sudhana, H. (2013). *Perbedaan Tingkat Stres pada Ibu Rumah Tangga yang Menggunakan dan Tidak Menggunakan Pembantu Rumah Tangga*. *Jurnal Psikologi Udayana. Volume 1 No.1, 94-105*. Diakses pada tanggal 24

April 2018 pukul 19:00
WIB.

Rahmawan.E. (2014). *Hubungan Stres Psikologi dan Obat-obatan dengan Kualitas Tidur Pada Pasien Kritis di Ruang Rawat Intensif di RSUD Tugurejo Semarang.* JTPTUNIMUS: Semarang. Diakses pada tanggal 13 Januari 2018 pukul 03:41WIB

Rismalinda.(2017). *Buku Ajar Psikologi Kesehatan.* Trans Info Media: Jakarta.

Rosalina,B.A., & Hapsari I.I. (2014). *Gambaran Coping Stress Pada ibu Rumah Tangga Yang Tidak Bekerja.* *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi Vol. 3 No. 1.* Diakses pada tanggal 18 April 2018 pukul 09:55 WIB.

Rusli dan Nurlaela (2009). *Awas! Anda Bisa Mati Cepat Akibat Hipertensi dan Diabetes.* Jogjakarta. Power Books (IHDINA)

Smeltzer, S. C., & Bare B. G. (2009). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddarth(Edisi 8 Volume 1).* EGC: Jakarta

Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D.* Alfabeta: Bandung.

Suminarsis TA. dan Sudaryanto A.(2009). *Hubungan Tingkat Stres dengan*

Mekanisme Koping pada Mahasiswa Keperawatan Menghadapi Praktek Belajar Lapangan di Rumah Sakit. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta. Diakses pada tanggal 18 April 2018 pukul 10:00 WIB.

Suoth, M., Bidjuni, H., Malara, R.T. (2014). *Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Kolongan Kecamatan Kalawat Kabupaten Minahasa Utara.* *Unsratejournal Vol.2 No.1.* Dakses pada tanggal 9 Oktober 2017 pukul 05:14 WIB.

Sutono, B. (2008). *Menu Sehat Penakluk Hipertensi.* De Media: Jakarta.

Sutanto.(2010). *Cekal (Cegah Dan Tangkal) Penyakit Modern.*C.V Andi Offset: Yogyakarta,

Soenarta,A.A. Erwinanto. Mumpuni, S.A. Barack, R. Lukito, A.A. Hersunarti,N. Pratikto,S.R. (2015). *Pedoman Tata laksana Hipertensi Pada Penyakit Kardiovaskular.* Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskular 2015. Diakses pada tanggal 9 Oktober 2017 pukul 11:27 WIB.

The Indonesian Board of Hypnothrapy. (2015). *Fundamental Hypnoterapy& Advanced Hipnoterapy.* IBH: Jakarta.

WHO.(2011).*Hypertension*.Darihttp://www.searo.who.int/entity/noncommunicable_diseases/media/non_communicable_diseases_hypertension_fs.pdf.Di akses pada 3 November 2017 pukul 08:41 WIB.

WHO.(2014). *Global target 6: A 25% relative reduction in the prevalence of raised blood pressure or contain the prevalence of raised blood pressure, according to national circumstances.*
Jenewa: World HealthOrganization.



unisa
Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta