

**PENGARUH PEMBERIAN *SELF-HYPNOSIS* TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA
HIPERTENSI DI ARGOMULYO SEDAYU BANTUL
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI



Disusun oleh :

**GALANG RIZKA HELMY P
201410201028**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN S1
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2021**

**PENGARUH PEMBERIAN *SELF-HYPNOSIS* TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA
HIPERTENSI DI ARGOMULYO SEDAYU BANTUL
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

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



Disusun oleh :

**GALANG RIZKA HELMY P
201410201028**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN S1
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2021**

**PENGARUH PEMBERIAN SELF-HYPNOSIS TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA
HIPERTENSI DI ARGOMULYO SEDAYU BANTUL
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

**Disusun oleh:
GALANG RIZKA
HELMY PAMBUDI
201410201028**

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui Untuk Dipublikasikan



Program Studi Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Oleh:

Pembimbing : DIYAH CANDRA ANITA K, S.Kep., Ns.,M.Sc
13 November 2021 09:57:23



Pengaruh Pemberian *Self-Hypnosis* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Argomulyo Sedayu Bantul Yogyakarta¹

Galang Rizky Helmy P², Diah Candra A³

^{2,3} Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

²galangrhelmy@gmail.com, ³dyahcandra@unisayogya.ac.id

ABSTRAK

Hipertensi adalah apabila tekanan sistoliknya diatas 140 mmHg dan tekanan diastolik diatas 90 mmHg. Hipertensi dapat menjadi ancaman serius bila tidak ditangani. Tekanan darah tidak terkontrol akan mengakibatkan kerusakan pada sebagian organ penting manusia yaitu jantung, mata, ginjal. Maka dari itu penelitian ini bertujuan untuk menurunkan kejadian hipertensi dengan menerapkan *Self-Hypnosis* terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen kuasi menggunakan rancangan *pre-test and post-test control group* yang menjadi kelompok perlakuan yaitu pengukuran tekanan darah pertama dan kedua pada kelompok yang mendapatkan terapi *Self-Hypnosis*, yang menjadi kelompok control adalah pengukuran pertama dan kedua pada kelompok yang tidak mendapatkan terapi *Self-Hypnosis*. Analisa data dalam penelitian ini menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini peneliti bekerjasama dengan kader posyandu untuk melakukan pengambilan data. Hasil penelitian menunjukkan di Dusun Puluhan Argomulyo Sedayu Bantul pada 32 responden penderita hipertensi disebabkan kesehariannya mengkonsumsi natrium. Hasil pengujian hipotesis didapatkan ada pengaruh antara pemberian *Self-Hypnosis* terhadap penurunan darah terhadap penderita hipertensi di dusun Puluhan Argomulyo Sedayu Bantul. Terdapat peningkatan pada responden dari sebelum diberikan tindakan dengan sesudah diberikan *Self-Hypnosis*.

Kata Kunci : hipertensi, *self-hypnosis*, penurunan tekanan darah.

Daftar Pustaka : 27 buku, 6 jurnal, 5 skripsi, 8 website

Halaman : LVIII 50 halaman, 7 tabel, 2 gambar, 5 lampiran

¹ Judul Skripsi

² Mahasiswa PSIK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

³ Dosen PSIK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

THE EFFECT OF SELF-HYPNOSIS ON REDUCING BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSIVE PATIENTS IN ARGOMULYO, SEDAYU, BANTUL, YOGYAKARTA¹

Galang Rizky Helmy P², Diah Candra A³

^{2,3} Aisyiah University of Yogyakarta

²galangrhelmy@gmail.com, ³dyahcandra@unisayogya.ac.id

ABSTRACT

Hypertension occurs when a person's systolic pressure exceeds 140 mmHg and diastolic pressure is above 90 mmHg. Hypertension can be a problematic threat if it is not treated properly. Uncontrolled blood pressure will cause damage to some crucial human organs such as the heart, eyes, and kidneys. Therefore, this research aims to reduce the incidence of hypertension by applying Self-Hypnosis to blood pressure in patients with hypertension. This research aims to determine the effect of Self-Hypnosis on blood pressure in patients with hypertension in Puluhan village, Argomulyo, Sedayu, Bantul, Yogyakarta. This research used a quasi-experimental method with a pre-test and post-test design. The control group in this study is the first and second blood pressure measurements. In the group that received Self-Hypnosis therapy, the control group was the first and second measurement in the group that did not receive Self-Hypnosis therapy. As for the data collection process, the researcher had a collaboration with Integrated Healthcare Centre workers in that area. Data analysis in this study used univariate analysis and bivariate analysis. This research found that 32 respondents admitted that their hypertension was caused by their daily consumption of sodium. Based on the hypothesis testing results, it was found that there was an influence between the administration of Self-Hypnosis on blood reduction in hypertension sufferers in Puluhan village, Argomulyo, Sedayu, Bantul. Respondents experienced an improvement in their condition better than before being given Self-Hypnosis treatment.

Keywords : Hypertension, Self-Hypnosis, Lowering Blood Pressure
References : 27 Books, 6 Journals, 5 Theses, 8 Web Browsers
Pages : LVIII, 50 Pages, 7 Tables, 2 Figures, 5 Appendices

¹ Title

² Student of Nursing Program, Faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiah Yogyakarta

³ Lecturer of Faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiah Yogyakarta

PENDAHULUAN

Berdasarkan profil *World Health Organization* (WHO) mengenai penyakit tidak menular di Asia Tenggara, terdapat lima penyakit dengan tingkat kesakitan dan kematian yang tinggi, yaitu penyakit kardiovaskuler, diabetes melitus, kanker, penyakit paru obstruksi kronik serta cedera, diantara kelima penyakit tersebut hipertensi adalah penyebab kematian tertinggi (Irianto, 2016). Menurut data *Joint National Commite on Prevention Detection, Evaluation, and Treatmenton High Blood Pressure 8* (2013) penderita hipertensi mendekati angka satu miliar dengan kata lain satu dari empat orang dewasa menderita tekanan darah tinggi. Lebih dari separuh atau sekitar 600 juta penderita tersebar di negara berkembang, salah satunya adalah Indonesia. Hampir 1 milyar orang diseluruh dunia memiliki tekanan darah tinggi. Hipertensi adalah salah satu penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Diperkirakan pada tahun 2020 sekitar 1,56 milyar orang dewasa akan hidup dengan hipertensi. Hipertensi membunuh hampir 8 milyar orang setiap tahun di dunia dan hampir 1,5 juta orang setiap tahunnya di kawasan Asia Timur-Selatan. Sekitar sepertiga dari orang dewasa di Asia Timur-Selatan menderita hipertensi (WHO, 2015).

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (Balitbangkes) (2014) menunjukkan prevalensi hipertensi secara nasional mencapai 31,7%. Prevalensi ini jauh lebih tinggi dibanding Singapura (27,3%), Thailand (22,7%), dan Malaysia (20%). Data yang diambil dari Seksi Pengendalian Penyakit Dinas Kesehatan Kota Yogyakarta (2013) dapat diketahui bahwa hipertensi pada penduduk usia > 15 tahun lebih banyak terjadi pada Perempuan (63,96%) dibanding Laki-laki (36,04%). Penyakit tidak menular dengan prevalensi tertinggi ke-2 di Kabupaten Bantul dilihat dari laporan distribusi sepuluh besar di Puskesmas se-Kabupaten Bantul tahun 2015 adalah hipertensi dengan kejadian 38.641 per tahunnya (Profil Kesehatan Kab.Bantul, 2016).

Upaya yang dilakukan oleh pemerintah Indonesia telah memberikan perhatian serius dalam pencegahan dan penanggulangan penyakit tidak menular termasuk hipertensi. Hal ini dapat dilihat dengan dibentuknya Direktorat Pengendalian Penyakit Tidak Menular berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan No. 1575 Tahun 2005 dalam melaksanakan pencegahan dan penanggulangan penyakit jantung dan pembuluh darah termasuk hipertensi, diabetes melitus, dan penyakit metabolik, kanker, penyakit kronik dan penyakit generatiflainya (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2011). Sebagian besar masyarakat sudah berpartisipasi aktif pada masalah kesehatan sehingga mereka berupaya mengikuti kegiatan posyandu di Posyandu Matahari dusun Puluhan setiap bulan untuk melakukan pengukuran tekanan darah dan cek kesehatan lainnya untuk mengetahui keadaan kesehatannya. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan tanggal 23 Februari 2017 di Posyandu tersebut, ditemukan bahwa terdapat 77% dari total 130 orang anggota lansia mengalami hipertensi primer. Para penderita hipertensi di wilayah ini mengatakan bosan minum obat, tekanan darah tetap tidak turun ketika tidak minum obat. Masyarakat anggota Posyandu menginginkan tindakan alternatif yang murah, dan tidak menimbulkan efek samping. Maka dari itu peneliti tertarik untuk menurunkan kejadian hipertensi dengan melakukan penelitian tentang “Pengaruh *Self-Hypnosis* Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Dusun Puluhan Argomulyo Sedayu Bantul Tahun 2018”

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen kuasi menggunakan rancangan *pre-test and post-test control group* yang menjadi kelompok perlakuan yaitu pengukuran tekanan darah pertama dan kedua pada kelompok yang mendapatkan terapi *Self-Hypnosis*, yang menjadi kelompok control adalah pengukuran pertama dan kedua pada kelompok yang tidak mendapatkan terapi *Self-Hypnosis*. Pada penelitian ini terdapat 3 variabel yaitu: variabel bebas meliputi *Self-Hypnosis*; variabel terikat meliputi penurunan tekanan darah penderita hipertensi primer; dan variabel pengganggu meliputi keturunan, umur, jenis kelamin, stres, penyakit penyerta, konsumsi natrium, kebiasaan merokok, kurang aktivitas fisik dan OAH.

Pada penelitian ini populasinya adalah lansia yang menderita hipertensi di Dusun Puluhan, Sedayu, Bantul tahun 2017 sebanyak 130 orang. Sampel pada penelitian ini adalah 32 orang responden. Adapun sampel yang diambil harus memiliki kriteria Inklusi Masyarakat yang tinggal di Dusun Puluhan, Kecamatan Sedayu, Kabupaten Bantul tahun 2018, masyarakat yang menderita hipertensi lebih dari 6 bulan dan bersedia menjadi responden.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini peneliti bekerjasama dengan kader posyandu untuk melakukan pengambilan data terhadap responden dengan cara mengikuti posyandu setelah itu peneliti melakukan pengambilan data dalam penelitian ini berlangsung selama enam bulan, tiga minggu pertama dilakukan untuk persiapan penelitian, yaitu penjarangan sampel pasien di lokasi penelitian. Penelitian ini akan memberikan perlakuan berupa teknik *Self-Hypnosis* sebanyak satu kali dalam satu hari selama 1 bulan, 1 minggu dilakukan dua kali di masing-masing rumah responden.

Analisa data dalam penelitian ini menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis univariat dilakukan untuk melihat proporsi variabel yaitu karakteristik responden (umur, jenis kelamin, penyakit penyerta, dan sebagainya). Analisis bivariat dilakukan untuk menyatakan analisis terhadap dua variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat, analisis bivariat menggunakan uji statistik parametrik *Paired sampel T-Test* untuk mengetahui perbedaan rata-rata antara dua sampel (*pre-test* dan *post-test*) yang saling berpasangan atau berhubungan. Penelitian ini menggunakan taraf signifikan 0,05, apabila nilai P hitung lebih kecil dari taraf signifikan ($P < 0,05$) maka H_a diterima dan H_0 ditolak, artinya adanya pengaruh *Self-Hypnosis* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi primer, sebaliknya apabila ($P > 0,05$) maka H_a ditolak dan H_0 diterima artinya tidak ada pengaruh *Self-Hypnosis* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi primer. Kemudian dilakukan analisis univariat terhadap tiap variabel, analisis univariat dilakukan untuk melihat proporsi variabel yaitu karakteristik responden (umur, jenis kelamin, penyakit penyerta, dan sebagainya).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini diambil dari masyarakat lansia yang mengalami hipertensi di desa Puluhan, Argomulyo, Sedayu, Bantul, Yogyakarta pada tanggal 8 Maret 2017. Teknik pengambilan sampel penderita menggunakan *non random sampling* (*nonprobability sampling*), sedangkan teknik penentuan untuk responden yang melakukan latihan teknik *Self-Hypnosis* menggunakan *purposive sampling*.

Jumlah sampel 32 orang. Berikut ini adalah karakteristi responden berdasarkan jenis kelamin, usia, Pendidikan, pekerjaan dan pola hidup:

Tabel 1.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Usia, Pendidikan, Pekerjaan, Pola Hidup

Karakteristik Responden	Kelompok Intervensi F	%
Jenis Kelamin		
Perempuan	23	71,9
Laki-laki	9	28,1
Usia		
Kelompok 1 (45-50)	5	15,6
Kelompok 2 (51-55)	16	50,0
Kelompok 3 (56-59)	11	34,4
Pendidikan		
SD	3	9,4
SMP	14	43,8
SMA	15	46,9
Pekerjaan		
Buruh	3	9,4
Petani	12	37,5
Swasta	10	31,2
Pedagang	7	21,9
Pola Hidup		
Merokok	4	12,5
Alkohol	5	9,4
Konsumsi Natrium	23	71,9
Tidak Konsumsi Natrium, Alkohol, Rokok	2	6,2
Total	32	100

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, responden perempuan 23 orang (71,9%) dan responden laki-laki 9 (28,1%) dapat disimpulkan bahwa Sebagian besar responden adalah perempuan. Karakteristik responden berdasarkan Usia, kelompok satu 15,6%, kelompok dua 50%, kelompok tiga 34,4%. Dapat disimpulkan bahwa rentang usia terbanyak umur 51-55 tahun dengan jumlah 16 responden. Karakteristik responden berdasarkan pendidikan, SD 9,4 %, pendidikan SMP 43,8%, dan SMA 46,9%. Dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden Pendidikan terakhir yaitu SMA. Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan buruh 9,4%, bekerja yaitu sebagai petani dengan jumlah 37,5%, bekerja sebagai karyawan swasta 31,2%, serta pedagang 21,9%. Dapat disimpulkan bahwa petani merupakan Sebagian besar pekerjaan dari responden. Karakteristik responden berdasarkan pola hidup, merokok 4 responden (12,5%), konsumsi alkohol 3 responden (9,4%), konsumsi natrium 23 responden (71,9), pola hidup tidak konsumsi natrium, alkohol, merokok 2 responden (6,2%) dan. Dapat disimpulkan sebagian besar responden tidak merokok, tidak minum

alkohol, tidak merokok, minum alkohol akan tetapi kesehariannya mengkonsumsi natrium.

Hipertensi dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya rentang usia, kebiasaan merokok, kebiasaan minum alkohol, dan mengkonsumsi natrium. Berdasarkan tabel 1.1 usia responden dalam penelitian ini berada dalam rentang 45-59 tahun. Rentang usia terbanyak adalah usia 51-55 tahun sebanyak 50%. Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan kejadian hipertensi semakin meningkat seiring dengan meningkatnya usia (Tambayong, 2010). Berikut adalah tabel hasil pengukuran darah sebelum dan sesudah dilakukan tindakan *Self-Hypnosis* di Puluhan Argomulyo Bantul.

Konsumsi natrium berlebihan setiap harinya menyebabkan tubuh meretensi cairan yang meningkatkan volume darah. Selain itu natrium yang berlebihan akan menggumpal pada dinding pembuluh darah dan mengikisnya sampai terkelupas dan menyebabkan penyumbatan pembuluh darah, sehingga membuat jantung bekerja lebih keras untuk memompa dan terjadi kenaikan tekanan darah (Tubagus & Nenden, 2013). Hal ini diperkuat dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengkonsumsi natrium 71,9 %.

Tabel 1.2 Distribusi Hasil Pengukuran Darah Sebelum dan Sesudah Dilakukan Tindakan *Self-Hypnosis* di Puluhan Argomulyo Sedayu Bantul

Variabel	N	Mean	Min	Max
Sebelum				
Tekanan Darah Sistol	32	168,78	151	194
Tekanan Darah Diastol	32	96,72	82	115
Sesudah				
Tekanan Darah Sistol	32	147,44	118	179
Tekanan Darah Diastol	32	84,97	71	100

Berdasarkan table 1.2 menunjukkan rata-rata tekanan darah sistolik sebelum dilakukan tindakan *Self-Hypnosis* pada responden yaitu 168,78 mmHg, sedangkan rata-rata tekanan darah diastolik sebelum dilakukan tindakan *Self-Hypnosis* adalah 96,72 mmHg, didaparkannya perbedaan tekanan darah dari setiap responden karena ada beberapa faktor yang mempengaruhi besarnya tekanan darah setiap orang. Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi besarnya tekanan darah setiap orang yaitu faktor usia, jenis kelamin, dan medikasi. Pola hidup dan ras juga menjadi faktor risiko terjadinya hipertensi (Smeltzer & Bare, 2013).

Sesudah dilakukan tindakan *Self-Hypnosis* tekanan darah sistolik menjadi 147,44 mmHg, sedangkan tekanan darah diastolic menjadi 84,97 mmHg. Hal ini merupakan hipertensi tingkat 1 dengan rentang sistolik 140-159, dan diastolik 90-99 sesuai dengan batasan hipertensi pada orang dewasa berdasarkan tekanan darah sistolik dan diastolik menurut *Evidence-Based Guideline for The Management of High Blood Pressure in Adults-Report from The Panel Members Appointed to The Eight Joint National Committee* (JNC 8).

Uji normalitas data dilakukan untuk mengetahui data terdistribusi normal atau tidak. Pada penelitian ini menggunakan uji Shapiro wilk. Untuk menentukan data normal atau tidak maka $Asymp.Sig$ dibandingkan dengan 0,05. Jika

Asympg.Sig lebih besar dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa data normal. Hasil uji normalitas pada penelitian ini yaitu :

Tabel 1.3 Hasil uji normalitas

No	Kelompok	Sig.	Keterangan
1	<i>Pre-test</i>	0,457	Normal
2	<i>Post-Tes</i>	0,052	Normal

Sumber : data primer 2018

Berdasarkan hasil uji normalitas di atas diketahui bahwa nilai signifikansi pada *pre-test* mempunyai nilai 0,457 sedangkan pada *post-test* mempunyai nilai 0,052. Dapat disimpulkan bahwa data *pre-test* dan *post-test* terdistribusi data normal karena nilai lebih besar dari 0,05. Oleh sebab itu karena data terdistribusi normal maka uji statistik penelitian ini menggunakan uji *Paired Sample T-test*.

Dalam uji statistik pada penelitian ini menggunakan uji *Paired Sample T-test* karena pada uji normalitas data terdistribusi normal. Uji ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian *Self-Hypnosis* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Argomulyo. Untuk mengetahui terdapat pengaruh atau tidak dalam kelompok *pre-test* dan *post-test* dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 1.4 Uji *Paired Sample T-Test* pada *pre-test* dan *post-test* Variabel

Variabel	N	Mean Rank	Sum of Rank	Sig.
<i>Pre-test</i>	<i>Negative Rank</i>	0 ^a	.00	(Signifikan)
	<i>Positive Rank</i>	30 ^b	15.50	
<i>Post-test</i>	<i>Ties</i>	2 ^c		
	<i>Total</i>	32		

Sumber : data primer 2018

0^a = *post-test* < *pre-test*

30^b = *post-test* > *pre-test*

2^c = *post-test* = *pre-test*

Dari tabel 1.4 dapat diketahui bahwa 32 responden mempunyai *post-test* lebih dari pada *pre-test*, 2 responden tidak mengalami peningkatan maupun tidak mengalami penurunan dari *pre-test* dan *post-test*. Sedangkan pada penurunan praktik *pre-test* ke *post-test* tidak ada responden yaitu 0. Nilai signifikan yang diperoleh yaitu 0,000 yang berarti lebih kecil dari 0,01. Artinya ada perbedaan secara statistik sebelum dan sesudah diberikan tindakan *Self-Hypnosis* sehingga disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian *Self-Hypnosis* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puluhan Argomulyo Sedayu Bantul Yogyakarta.

Uji statistik terhadap nilai tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum serta sesudah pemberian *Self-Hypnosis* mendapatkan perbedaan nilai signifikan antara tekanan darah *pre-test* dan *post-test* yang artinya ada pengaruh latihan *Self-Hypnosis* terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Self-Hypnosis termasuk ke dalam salah satu metode relaksasi. Pada saat relaksasi terjadi perpanjangan serabut otot, menurunnya pengiriman implus saraf

ke otak, menurunnya aktivitas otak, dan fungsi tubuh yang lain, karakteristik dari respon relaksasi ditandai oleh menurunnya denyut nadi, jumlah pernafasan dan penurunan tekanan darah (Potter & Perry, 2009). Penelitian mengenai *Self-Hypnosis* yang dilakukan oleh Marie-Claire Gay, tahun 2013 mendapatkan hasil *Self-Hypnosis* dapat memengaruhi dimana orang yang dalam kondisi terhipnotis akan mudah di sugesti alam bawah sadarnya. Maka dari itu sugesti-sugesti positif yang diberikan akan mudah masuk dan tertanam ke dalam pikiran manusia yang mampu memengaruhi mekanisme penurunan tekanan darah.

Self-Hypnosis memberikan efek saat kepada sistem saraf dan mempengaruhi pengaturan tekanan darah. Sebelum masuk ke alam bawah sadar dilakukan penarikan nafas melalui hidung dan dikeluarkan melalui mulut ini merupakan teknik relaksasi yang dapat menurunkan aktivitas saraf simpatis melalui peningkatan *central inhibitory rythms* yang akan berdampak pada penurunan output simpatis (Fatimah & Setiawan, 2009; Joseph et al., 2006). Penurunan output simpatis akan menyebabkan penurunan pelepasan epinefrin yang ditangkap oleh reseptor alfa sehingga mempengaruhi otot polos pembuluh darah (Fatimah & Setiawan, 2009; Joseph, et al., 2005). Otot polos vaskular mengalami vasodilatasi yang akan menurunkan tahanan perifer dan menyebabkan penurunan tekanan darah (Fatimah & Setiawan, 2009; Joseph et al., 2006). Oleh karena itu latihan *Self-Hypnosis* dapat digunakan sebagai terapi nonfarmakologis pada penderita hipertensi baik yang mengkonsumsi obat ataupun tidak mengkonsumsi obat.

Hipnoterapi yang dilakukan akan mempengaruhi kerja *cerebral cortex* dalam aspek kognitif maupun emosi, sehingga menghasilkan persepsi positif dan relaksasi, sehingga secara tidak langsung akan membantu dalam menjaga keseimbangan homeostasis tubuh, melalui jalan HPA Axis, untuk menghasilkan *Coticotropin Releasing Factor* (CRF). Selanjutnya CRF merangsang kelenjar pituitary untuk menurunkan produksi ACTH sehingga produksi endorfin meningkat yang kemudian menurunkan produksi kortisol dan hormon-hormon stres lainnya sehingga menjadi rileks dan nyaman. Kadar kortisol dalam darah berefek dalam vasokonstriksi pembuluh darah. Kadar epineprin dan norepineprin bekerja langsung di reseptor androgenik alfa otot polos vaskular, sehingga menyebabkan vasokonstriksi. Namun ketika dilakukan *Self-Hypnosys* terjadilah vasodilatasi pembuluh darah yang disebabkan oleh penurunan kadar epineprin dan norepineprin ini dapat menurunkan tekanan perifer total yang akan menurunkan tekanan darah.

Berdasarkan tabel 1.4 Responden mempunyai hasil baik sebanyak 30 responden (93,75%) dan responden dengan hasil sedang sebanyak 2 responden (6,25%), hasil tersebut dapat diketahui bahwa ada perubahan yang signifikan dari perilaku *pre-test* dan *post-test* dengan perhitungan statistik dari uji analisis yang menggunakan uji *Paired Sampel T-Test* yaitu signifikan (p) = 0,000. Artinya ada perbedaan secara statistik sebelum dan sesudah diberikan tindakan *Self-Hypnosis* sehingga disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian *Self-Hypnosis* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puluhan Argomulyo Sedayu Bantul Yogyakarta.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Dusun Puluhan Argomulyo Sedayu Bantul pada 32 responden penderita hipertensi, dapat diambil kesimpulan bahwa sebagian besar anggota Posyandu lansia di Dusun Puluhan Argomulyo

Sedayu Bantul tidak merokok, tidak minum alkohol, akan tetapi mengalami hipertensi disebabkan kesehariannya mengkonsumsi natrium.

Hasil pengujian hipotesis didapatkan ada pengaruh antara pemberian *Self-Hypnosis* terhadap penurunan darah terhadap penderita hipertensi di dusun Puluhan Argomulyo Sedayu Bantul. Terdapat peningkatan pada responden dari sebelum diberikan tindakan dengan sesudah diberikan *Self-Hypnosis*.

SARAN

1. Bagi Responden
Dapat memperhatikan tekanan darahnya selalu dalam kondisi stabil dan terjaga kesehatannya karena usia produktif merupakan usia yang sangat penting.
2. Bagi Kepala Dusun Puluhan
Dapat lebih memperhatikan masalah tekanan darah masyarakatnya dengan pemeriksaan dan diadakan penyuluhan-penyuluhan sehingga masyarakat dapat lebih mengerti tentang hipertensi.
3. Untuk Peneliti Selanjutnya
 - a. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian serupa dengan mengambil sampel lebih banyak lagi sehingga diperoleh hasil penelitian yang lebih maksimal lagi.
 - b. Untuk peneliti selanjutnya agar bisa menambah variabel penelitian yang lain, kemungkinan terdapat faktor seperti cemas, gula darah tinggi, insomnia dan masih banyak lainnya.
 - c. Selain itu diharapkan peneliti selanjutnya dapat mempersiapkan segala kemungkinan yang akan terjadi dilapangan, seperti mengantisipasi responden yang terburu-buru dan kurang fokus karena meninggalkan pekerjaan dirumah.

DAFTAR PUSTAKA

- Balitbangkes Departemen Kesehatan RI, 2015, Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas 2014) *Laporan Provinsi Yogyakarta*, Departemen Kesehatan RI, Jakarta. Balitbangkes
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2015, *Buku Profil Kesehatan Provinsi Yogyakarta Tahun 2012*, Dinkes Provinsi DIY, Yogyakarta.
- Joseph F. Audette, Allison Bailey. 2006. *Complementary and Alternative Medicine and the Athlete*. Elsevier
- Kemenkes RI, 2010, *Riset Kesehatan Dasar–Riskesdas 2010*, Kemenkes RI, Jakarta.
- Koes Irianto, 2014, *Epidemiologi Penyakit Menular & Tidak Menular*, Alfabeta, Bandung.
- National Institute of Health, 2003, *Seventh Report of the Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure–JNC 7*, NIH Publication, No. 03-5321, Bethesda.
- Potter, P.A. and Perry, A.G. 2009. *Sleep, Fundamentals of Nursing, (7th Ed.)*. Philadelphia, Mosby Elsevier.
- Smeltzer, S.C. dan Bare B.G., 2013, *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah, Volume 2, Ed. 8*, EGC, Jakarta.
- S. Fatimah dan R. Setiawan. 2009. *Fisiologi kardiovaskular berbasis masalah keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Tambayong. 2010. *Anatomi fisiologi untuk keperawatan*. Jakarta: EGC
- Tubagus E Kusuma, dan Nenden R Artistiana, 2013, *Bebas Hipertensi dengan Self-Hipnosis*, Noura Books, Jakarta.
- World Health Organization, 2015, *Hypertensi Fact Sheet Departement of Sustainable Development and Healty Environment*, Diambil <http://www.searo.who.int/linkfiles/non-communicabledisease.hipertensi>