

**EFEK HIPNOTERAPI TERHADAP LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI
WILAYAH KERJA PUSKESMAS LOSARI KABUPATEN BREBES**

Anita Fitriaturrohmah, Ika Sartika, Neli Fitria, Niluh Putu Sutarti

Politeknik Kesehatan Bhakti Pertiwi Husada Cirebon
Email: *anitafitriatur@gmail.com, Sartikaaikka@gmail.com,*
neli.fitriaa32@gmail.com, niluhpsutarti@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Tingginya jumlah penderita hipertensi yang belum dapat mengendalikan atau mengontrol tekanan darah hipertensi secara farmakologis, menyebabkan penderita beralih dari obat farmakologis ke non-farmakologis. **Tujuan** : Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan hipnoterapi mengetahui efek hipnoterapi terhadap lansia penderita hipertensi. **Metode Penelitian** : Dengan menggunakan metode penelitian *praeksperimental* dengan rancangan *one-group pra-post test design*. Populasi meliputi pasien yang masih aktif berobat di puskesmas berjumlah 248 responden, diambil menggunakan teknik purposive sampling yang memenuhi kriteria inklusi, dimana sampel dipilih sesuai kehendak peneliti, dan didapatkan 20 sampel. Instrumen penelitian menggunakan tensimeter dan stetoskope. Analisa data menggunakan uji *T-paired*. Sebelum dilakukan hipnoterapi nilai rata-rata sistole 145,7 dan diastole 93,85. Sesudah dilakukan hipnoterapi hampir seluruh responden mengalami perubahan, dengan nilai rata-rata sistole 130,35 dan diastole 82,75. Hasil uji *T-paired* menunjukkan *p*value (0,000) $\alpha = 0,05$. Dengan menggunakan hipnoterapi terjadi perubahan yang signifikan pada tekanan darah lansia dengan hipertensi di wilayah kerja puskesmas losari, sehingga hipnoterapi dapat dijadikan alternatif untuk pengobatan hipertensi.

Kata kunci

Hipnoterapi, Hipertensi, Lansia

ABSTRACT

Background : The high number of hypertensive patients who have not been able to control or control hypertension blood pressure pharmacologically, causes patients to switch from pharmacological to non-pharmacological drugs. **Research Objectives** : This study aims to identify hypertension before and after hypnotherapy to determine the effect of hypnotherapy on the elderly with hypertension. **Methods** : By using a pre-experimental research method with a one-group pre-post test

design. The population includes patients who are still actively seeking treatment at the health center totaling 248 respondents, taken using a purposive sampling technique that meets the inclusion criteria, where the sample is selected according to the wishes of the researcher, and 20 samples are obtained. The research instrument used a sphygmomanometer and a stethoscope. Data analysis using T-paired test. Prior to hypnotherapy, the mean systolic value was 145.7 and diastole was 93.85. After hypnotherapy, almost all respondents experienced changes, with an average systolic value of 130.35 and diastole 82.75. The results of the paired T-test showed p-value (0.000) $\alpha = 0.05$. By using hypnotherapy there was a significant change in the blood pressure of the elderly with hypertension in the work area of the Losari Health Center, so that hypnotherapy can be used as an alternative for the treatment of hypertension.

Keywords

Hypnotherapy, Hypertension, Elderly

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. 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 digunakan adalah hipnoterapi

Provinsi Jawa Tengah (2019) jumlah estimasi penderita hipertensi sebesar 30,4 %. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Brebes (2021) penderita Hipertensi pada Lansia pada tahun 2021 berjumlah 2.470 dengan potensi 10,8%. Jumlah Lansia dengan Hipertensi yang di peroleh dari puskesmas Losari sebanyak 248 orang (Dinkes Kab. Brebes, 2021) Jumlah Lansia penderita Hipertensi di puskesmas Losari dengan kasus baru sebanyak 248 yang terdiri dari 135 pria dan 113 wanita dengan prosentase 6,6%.

Hipnosis adalah suatu kondisi yang menyerupai tidur yang dapat secara sengaja dilakukan kepada orang, dimana mereka akan memberikan respons pada pertanyaan yang diajukan dan sangat terbuka dan reseptif terhadap sugesti yang di berikan oleh *hipnoterapist*. Teknik atau praktik dalam mempengaruhi orang lain untuk masuk ke dalam kondisi hipnosis. Hipnosis sendiri juga diartikan sebagai suatu kondisi di mana perhatian menjadi

sangat terpusat sehingga tingkat sugestibilitas meningkat sangat tinggi, seni komunikasi untuk mempengaruhi seseorang sehingga mengubah tingkat kesadarannya, yang dicapai dengan cara menurunkan gelombang otak. Hipnosis juga disebut sebagai seni eksplorasi alam bawah sadar, kesadaran yang meningkat, suatu kondisi pikiran yang dihasilkan oleh sugesti.

Menopause yaitu masa jika tidak lagi menstruasi atau saat haid terakhir, dan apabila sesudah menopause disebut pasca menopause bila telah terjadi menopause 12 bulan sampai menuju ke senium. Menopause terjadi pada usia 49-51 tahun. Diagnosa menopause dapat ditegakkan jika berhentinya menstruasi sekurang-kurangnya satu tahun. Berhentinya menstruasi dapat didahului terjadinya siklus menstruasi yang lebih panjang, dengan perdarahan yang berkurang. Umur untuk terjadinya masa menopause dipengaruhi oleh keturunan, kesehatan umum, dan pola kehidupan.

Menurut *American Heart Association* atau AHA dalam Kemenkes, hipertensi merupakan *silent killer* dimana gejalanya sangat bermacam-macam pada setiap individu dan hampir sama dengan penyakit lain. Gejala-gejala tersebut adalah sakit kepala atau rasa berat ditengok. Vertigo, jantung berdebar-debar, mudah lelah, penglihatan kabur, telinga berdenging atau tinnitus dan mimisan.

Metode Penelitian

Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one grup pretest and posttest design* yang merupakan rancangan *experimental* (rancangan prapasca 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.

Populasi dalam penelitian ini adalah sebagian Lansia penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Losari yang terdiri dari 20 orang yang menderita hipertensi di Jombatan wilayah kerja Puskesmas Losari.

Hasil Penelitian

Tabel 1, Karakteristik responden berdasarkan Usia, pendidikan, pekerjaan, sumber informasi

Data Khusus	Frekuensi	Presentase
Usia		
45-59	0	0
60-65	20	100%
>65	0	0
Pendidikan		
SD	12	60%
SMP	5	25%
SMA	3	15%

Pekerjaan		
Nelayan	5	24,9%
Buruh	0	0
Wiraswasta	3	14,7%
Swasta	0	0
PNS	2	10,4%
Ibu Rumah Tangga	10	50%
Sumber Informasi		
Media Sosial	3	15%
Tenaga Kesehatan	10	50%
Orang terdekat	7	35%

Berdasarkan Tabel 1 bahwasanya usia responden mayoritas 60-65 sebanyak 20 orang dengan presentase 100 %, pendidikan SD 12 orang dengan presentase 60%, SMP 5 orang dengan presentase 25%, dan SMA 3 orang dengan presentase 15%. pekerjaan sebagai ibu rumah tangga 10 orang dengan presentase 50%, PNS 2 orang dengan presentase 10,4%, wiraswasta 3 orang dengan presentase 14,7%, dan nelayan 5 orang dengan presentase 24,9%, sumber informasi melalui tenaga kesehatan 10 orang dengan presentase 50%, melalui orang terdekat 7 orang dengan presentase 35%, dan media sosial 3 orang dengan presentase 15%.

Tabel 2, Karakteristik responden berdasarkan tekanan darah sebelum dan setelah dilakukan hipnoterapi di Posyandu desa Prapag Kidul Wilayah Kerja Puskesmas Losari Kabupaten Brebes tahun 2021

No	Respon den	Pre Syst ole	Pre Dias tole	Post Syst ole	Post Dias tole
1	R1	140	90	130	80
2	R2	150	99	136	82
3	R3	145	95	120	80
4	R4	142	90	130	83
5	R5	140	92	135	85
6	R6	149	98	137	86
7	R7	144	93	130	83
8	R8	142	90	133	80
9	R9	140	90	120	83
10	R10	143	92	120	80
11	R11	149	95	140	80
12	R12	144	90	130	85
13	R13	146	94	120	84
14	R14	140	95	130	82
15	R15	155	94	140	80
16	R16	142	90	125	84
17	R17	155	99	140	87
18	R18	143	97	120	80
19	R19	145	94	126	85
20	R20	160	100	145	86
Mean		145.7	93.85	130.35	82.75
Median		144	94	130	83
Modus		140	90	130	80
Std. Deviation		5.667	3.391	7.889	2.427

Berdasarkan tabel 2 diatas menunjukkan bahwa hasil peritungandengan uji *t – paired* diperoleh niai sig, 2-tailed (*p value*) $0,000 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat efek terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi H1 diterima dan H0 ditolak, serta dapat dilihat adanya perubahan pada hasil pengukuran tekanan darah sebelum dan setelah dilakukan hipnoterapi. Sebelum dilakukan hipnoterapi pada penderita hipertensi data menunjukkan nilai mean sistole 145.7 dan diastole 93,85. Sesudah diberikan suatu tindakan hipnoterapi pada penderita hipertensi data menunjukkan 80% (16 orang)

responden mengalami perubahan atau penurunan dan 20% (4 orang) responden tetaptidak mengalami perubahan dengan nilai mean sistole 130.35 dan diastole 82,75. Namun sebelum dilakukan uji *t – paired* data di uji normalitas *shapiro-wilk* di dapatkan hasil normal dengan sig $> 0,05$.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil bahwa hipnoterapi efektif terhadap lansia dengan hipertensi di wilayah kerja puskesmas Losari.

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

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 diulangakan menjadikan kebiasaan pada diriseseorang 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 pikiranseseorang masuk ke gelombang ini, manusia menghasilkan zat endorphinalami yang menghasilkan sensasi nyaman, dan tubuh menjadi rileks. Dalam *hypnosis state* ini, sistem metabolisme tubuh menjadi jauh lebih baik dan tubuh bebas dari ketegangan. Sehingga terjadi respon sarafotonom penurunan tekanan darah, nadi, dan pernafasan.

Hipnoterapi merupakan suatu aplikasimodern 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

Kesimpulan

Hasil penelitian tentang Efek Hipnoterapi pada lansia dengan hipertensi di Prapag Kidul wilayah kerja puskesmas Losari Kabupaten Brebes berdsarkan tabel 5.7

menunjukkan bahwa terdapat efek hipnoterapi terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi dengan nilai signifikansi (*p value*) 2-tailed 0,000 < 0,05. Sebelum diberikan hipnoterapi seluruh responden sejumlah 20 orang dengan nilai mean sistole 145,7 dan diastole 93,85. Terapi hipnoterapi terhadap penderita hipertensi memberikan hasil yang sangat signifikan, yaitu terdapat perubahan penurunan tekanan darah sebanyak 16 orang responden (80%) dan 4 orang responden dengan presentase (20%) tidak mengalami perubahan secara kategori namun ditinjau dari tekanan darah sendiri mengalami perubahan dengan nilai mean sistole 130,35 dan diastole 82,75.

Daftar Pustaka

- Sutrisno, Rahmawati, Haryanto. (2016). *Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Penawangan I Kabupaten Grobogan*. STIKes AnNur Purwodadi.
- Gunawan, A. (2015). *Hipnoterapy: The Art Subconscious Restructuring*.
- IBH (Indonesian Board of Hipnoterapi)., 2015. *Buku Panduan Resmi Pelatihan Hipnosis*, IBH ver.1.00
- Mulyani S. 2013. *Menopause Akhir Siklus Menstruasi Pada Wanita di Usia*

- Pertengahan. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Varney,H.,Kriebs, J.M., and Gegor, CL.(2007) *Buku Ajar Asuhan kebidanan*.4th ed Vol 1. Diterjemahkan oleh : Ana. Jakarta : EGC
- Hananta I.P.Y., Freitag H (2011). *Deteksi Dini dan Pencegahan Hipertensi dan Stroke*.Yogyakarta : MedPress.
- AHA (American Heart Association). *Cardiovascular Disease (2017). A Costly Burden For America Projections Through 2035*. The American Heart Association Office of Federal Advocacy : Washington DC.
- Noorhidayah, S.A, 2016. ***Hubungan Kepatuhan Minum Obat Antihipertensi terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi di desa Salamrejo***.Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- Iswahyuni, S. (2017) ‘Hubungan Antara Aktifitas Fisik Dan Hipertensi Pada Lansia’, *Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian*, 14(2), p. 1. doi: 10.26576/profesi.155.
- Manawan, AA, Rattu, AJM, Puhuh, MI 2016, ‘Hubungan antara Konsumsi Makanan dengan Kejadian Hipertensi di Desa Tandengan Satu Kecamatan Eris Kabupaten Minahasa’, *Jurnal Ilmiah Farmasi*, vol.5, no.1, hlm.340 347 (Online Portal Garuda).
- Notoatmodjo . 2012. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- 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