Prosiding Seminar Nasional dan Call for Papers
"Pengembangan Sumber Daya Perdesaan dan Kearifan Lokal Berkelanjutan X"
6-7 Oktober 2020
Purwokerto
ISBN 978-602-1643-65-5

Bidang 8: Pengabdian Kepada Masyarakat

PENGARUH AUDIOHIPNOTERAPI TERHADAP TEKANAN DARAH PASIEN HIPERTENSI PRIMER

Arif Setyo Upoyo[1] dan Endang Triyanto[1]

[1]Jurusan Keperawatan Fikes Unsoed

Corresponding autor: afkarfadholi@gmail.com

ABSTRAK

Tekanan darah yang tidak terkontrol dapat menimbulkan komplikasi seperti penyakit jantung, ginjal dan stroke. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh audio hipnoterapi terhadap tekanan darah, level stress dan *heart rate* pasien hipertensi primer. Penelitian pre *experimental*. Pelaksanaan penelitian di Kecamatan Cilongok dan Purwokerto Timur Kabupaten Banyumas. Teknik pengambilan sampel dengan pendekatan *consecutive sampling* dengan jumlah sampel 32 orang. Intervensi yang diberikan adalah hipnoterapi melalui rekaman audio. Tekanan darah dan *heart rate* (HR) diukur dengan tensimeter digital sebelum dan setelah intervensi. Hasil paired t test didapatkan nilai p <0,001 baik untuk tekanan darah sistolik maupun diastolik. Audiohipnoterapi efektif menurunkan tekanan darah pasien hipertensi.

Kata Kunci : Hipertensi, Hipnoterapi, Tekanan darah, Stres, Heart rate

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyebab utama *Cardiovascular Deseases* (CVD). Prevalensi hipertensi di Indonesia meningkat setiap tahunnya. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 diketahui prevalensi hipertensi 25,8%, sedangakan pada Riskesdas 2018 meningkat menjadi 34,1%. Data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kabupaten Banyumas tahun 2017 ada beberapa kecamatan yang angka kejadian hipertensi cukup tinggi, yaitu Kecamatan Cilongok dan Kecamatan Purwokerto Timur.

Peningkatan tekanan darah dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor tersebut diantaranya usia, jenis kelamin, genetik, kebiasaan merokok, obesitas, stres, kebiasaan berolahraga, konsumsi kopi, diet tinggi natrium maupun konsumsi alkohol (Andria, 2013; Wahyuningsih dan Astuti, 2013; Rahmawati dan Daniyati, 2016). Stres dan hipertensi memiliki hubungan timbak balik dimana penyakit hipertensi dapat meningkatkan stres, dan stres juga akan meningkatkan tekanan darah (Supriati, 2017).

Stres akan memberikan pengaruh pada munculnya penyakit fisik karena lemahnya daya tahan tubuh (Seke *et al.*, 2016). Pada saat mengalami stres, arteri yang menyuplai fungsi-fungsi organ akan menyempit sehingga akan meningkatkan tekanan darah (Yulianto *et al.*, 2017). Maka dari itu, diperlukan suatu upaya pengendalian stres pada penderita hipertensi untuk mencegah peningkatan tekanan darah yang dapat menimbulkan komplikasi seperti payah jantung kongesif, infark miokard, dan stroke (Haryono *et al.*, 2016).

Penelitian Erris dan Rahman (2016) menunjukkan bahwa responden (penderita

ISBN 978-602-1643-65-5

hipertensi) mengalami stres dikarenakan setiap mengalami permasalahan sering tidak bisa mengontrol emosi dan amarah serta tidak memiliki kesadaran untuk mencari informasi mengenai cara untuk mengatasi stres. Selain itu, responden juga tidak aktif melakukan relaksasi diri untuk mengurangi stres dalam dirinya. Stres menstimulasi sistem saraf simpatis yang meningkatkan curah jantung dan vasokontriksi arteriol, yang pada akhirnya meningkatkan tekanan darah. Stres juga merangsang kelenjar anak ginjal untuk melepaskan hormon adrenalin dan memacu jantung berdenyut lebih cepat dan kuat sehingga tekanan darah akan meningkat (Haryono *et al.*, 2016).

Hipnoterapi adalah suatu teknik yang dapat digunakan untuk merubah persepsi subyektif seseorang. Hipnoterapi diberikan melalui bahasa lesan (linguistic) yang dapat mempengaruhi pikiran bawah sadar pasien. Pesan-pesan dalam bentuk sugesti akan cepat tersampaikan oleh *sender* ke *reciver* sehinga mampu mengubah atau mempengaruhi pikiran seseorang dengan cepat. Hal yang akan diakibatkan dari hipnoterapi yaitu perubahan tingkat kesadaran dan ingatan sehingga sugesti yang diberikan akan mudah masuk dan akan diingat sampai seseorang tersebut tidak mengalami keadaan hypnosis (Jin-Seong & Young 2012). Hipnoterapi pada neurofisiologi akan memunculkan perasaan relaksasi. Pada saat relaksasi seseorang dapat dengan mudah mengikuti panduan dan menerima sugesti yang diberikan terapis (Jensen & Patterson 2014).

Hipnoterapi akan mempengaruhi *anterior cingulated cortex* (ACC) dimana akan berefek pada proses afeksi terhadap pengalaman yang tidak menyenangkan. Modulasi afeksi akan mempengaruhi presepsi otak terhadap perasaan yang tidak menyenangkan, sehingga akan menimbulkan pikiran positif. Pemikiran yang positif akan membuat seseorang mampu menerima dan menyadari hal-hal yang tidak menyenangkan dan perasaan tidak nyaman saat proses hipnoterapi maupun paska hipnoterapi (Jin-Seong & Young 2012). Mekanisme yang ada dalam teknik hipnoterapi akan mengaktifkan saraf-saraf di dalam otak dengan melepaskan zat morfin alamiah yang disebut enkefalin dan endorphin yang dapat menimbulkan respon relaksasi, perasaaan menyenangkan dan bahagia (Kozier 2011). Hal tersebut dapat menurunkan stress pada pasien hipertensi. Tujuan dari penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh audio hipnoterapi terhadap tekanan darah pasien hipertensi.

Metode Penelitian

Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan rancangan atau desain penelitian pre*experimental* Penelitian ini akan dilakukan di Kecamatan Cilongok dan Purwokerto Timur yang merupakan kecamatan yang memiliki prevalensi penderita hipertensi tinggi di Kabupaten Banyumas.

Populasi dalam penelitian ini menggunakan populasi target yaitu Penderita hipertensi primer di Kecamatan Cilongok dan Purwokerto Timur, Kabupaten Banyumas. Teknik pengambilan sampel dengan pendekatan *consecutive sampling*, dengan jumlah sampel yang dibutuhkan untuk penelitian ini yaitu 32 orang.Peneliti menetapkan pengambilan sampel berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu penderita hipertensi primer dengan tekanan darah ≥ 140/90 mmHg, level stres ringan-sedang, dan bersedia menjadi responden penelitian. Sedangkan kriteria eksklusi dalam penelitian ini yaitu responden dalam keadaan sakit dan tidak bisa mengikuti terapi, mengalami masalah pendengaran, serta mengalami komplikasi penyakit lain (penyakit ginjal, penyakit jantung,

ISBN 978-602-1643-65-5

penyakit diabetes melitus, dan stroke). Instrumen penelitian adalah tensimeter digital merek omron. Analisa data dengan paired t test SPSS 16.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penilitian dilaksanakan pada bulan Mei sampi Agustus 2020 dengan 32 orang pasien hipertensi.

Karakteristik responden

Karakteristik responden disajikan pada table 1. Pada table diketahui bahwa rata– rata responden berusia 62 tahun, mayoritas perempun, berpendidikan rendah dan tidak aktif bekerja. Index massa tubuh responden rata – rata 25.

Umur berkaitan dengan kejadian hipertensi. Semakin usia meningkat resiko terjadinya hipertensi meninghkat. Hal ini berkaitan dengan perubahan vaskuler akibat penuaan. Setelah menapouse prevalensi hipertensi juga meningkat pada wanita berkaitan dengan ketidak seimbangan hormonal.

Tabel 1 Karakteristik Responden

Karakteristik	f (%)	Mean (SD)
Umur		62.56 (6.87)
Jenis kelamin		
Laki-laki	5 (7.8)	
Perempuan	27 (42.2)	
Pendidikan		
SD	24 (37.5)	
SMP	5 (7.8)	
SMA	3 (4.7)	
Pekerjaan		
Tidak Bekerja	22 (34.4)	
Aktif bekerja	10 (15.6)	
IMT		25.97(4.28)

Pendidikan yang rendah pada responden dapat berpengaruh pada pengetahuan responden tentang perawatan hipertensi. Index massa tubuh menunjukkan status nutrisi. Berdasarkan rata – rata IMT meneunjukkan bahwa sebagian besar responden dengan status nutrisi overweight sampai dengan obesitas. Hal tersebut berkaitan dengan kurangnya aktivitas fisik dan kebiasaan diet.

ISBN 978-602-1643-65-5

Tabel 2. Perbedaan tekanan darah, Heart rate dan tingkat stress sebelum dan setelah perlakuan pada kelompok intervensi

Karakteristik	Sebelum		Setelah		Nilai p
	Mean	SD	Mean	SD	
Sistole	155.12	17.07	147.69	16.37	<0.001
Diastole	95.78	7.65	90.62	8.47	<0.001

Berdasar table 2 diektahui bahwa terdapat perbedaan tekanan darah sebelum dan setelah mendengarkan audiohipnoterapi. Setelah intervensi tekanan darah responden penelitian mengalami penurunan yang signifikan (p<0,001).

Intervensi yang diberikan menyebabkan pasien relaksasi. Pada kondisi relaksasi maka dapat menurunkan tahanan perifer sehingga tekanan darah menurun. Hipnoterapi pada neurofisiologi akan memunculkan perasaan relaksasi. Pada saat relaksasi seseorang dapat dengan mudah mengikuti panduan dan menerima sugesti yang diberikan terapis (Jensen & Patterson 2014).

Keadaan Relaksasi akan direspon oleh hipotalamus dengan cara menurunkan sekresi *Corticotropin Releasing Hormone* (CRH), yang juga akan merangsang kelenjar hipofisis anterior untuk menurunkan sekresi *Adrenocorticotropic Hormone* (ACTH). Kemudian ACTH mengontrol korteks adrenal menurunkan sekresi kortisol yang akan memberikan respon terhadap penurunan stres, menurunkan denyut jantung dan tekanan darah (Marks *et al.*, 2000; Baradero *et al.*, 2009; Rosaline *et al.*, 2017).

KESIMPULAN DAN SARAN

Audiohipnoterapi efektif menurunkan tekanan darah pasien hipertensi baik tekanan darah sistolik maupun tekanan darah diastolic.

DAFTAR PUSTAKA

Andria, K.M., 2013, Hubungan antara perilaku olahraga, stres, dan pola makan dengan tingkat hipertensi pada lanjut usia di Posyandu Lansia Kelurahan Gebang Putih Kecamatan Sukolilo Kota Surabaya, *Jurnal Promkes*, **2** (1) : 111-117.

Asrori, A., 2015, Terapi kognitif perilaku untuk mengatasi gangguan kecemasan sosial, *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan (JIPT)*, **3** (1) : 89-107.

Astri, K., 2012, Manajemen stres dan kesepian dengan multicomponent cognitive behavioral group therapy (MCBGT) pada lansia, *Tesis*, Program Studi Psikologi Profesi Universitas Indonesia, Jakarta.

Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2019, *Riset Kesehatan Dasar 2018*, Kementerian Kesehatan RI, Jakarta.

Dahlan, M.S., 2010, *Besar sampel dan cara pengambilan sampel dalam penelitian kedokteran dan kesehatan*, Salemba Medika, Jakarta.

Dinas Kesehatan Kabupaten Banyumas, 2017, *Profil Kesehatan Kabupaten Banyumas tahun 2016*, Dinas Kesehatan Kabupaten Banyumas, Purwokerto.

Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2015, *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah*, Dinas

ISBN 978-602-1643-65-5

Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, Semarang.

Erris dan Rahman, 2016, Hubungan riwayat keluarga dan tingkat stres pasien dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi tahun 2015, *Scientia Journal*, **5** (2) : 131-136.

Haryono, R., Permana, I., dan Chayati, N., 2016, Pengaruh kombinasi pijat punggung dan dzikir terhadap tingkat stres pada penderita hipertensi, *Jurnal Keperawatan Notokusumo,* **6** (1) : 12-21.

Henuhili, 2016, Mari Kenali Kesehatan Jiwa Medistra Com, http://www.medistra.com/index.php?option=com_content&view=article&id=190:Hipnoterapi. Diakses 13 Juni 2016.

Indriana, Y., Kristiana, I.F., Sonda, A.A., dan Intanirian, A., 2010, Tingkat stres lansia di Panti Wredha "Pucang Gading" Semarang, *Jurnal Psikologi Undip,* **2** (8) : 87-96.

Jensen, M.P., & Patterson, D.R. 2014, 'Hypnotic approaches for chronic pain management: Clinical implication of recent research findings', *The American Psychologist*, vol. 2, no. 62, pp. 167–77.

Jensen & Patterson. 2014, 'Hypnotic approaches for chronic pain management: clinical implications of recent research findings', *The American Psychologist*, vol. 69, no. 2, pp. 167–77.

Jin-Seong, L & Young, D. 2012, 'Use of hypnosis in the treatment of pain', *Korean J Pain*, vol. 25, no. 2, pp. 75–80.

Kozier, E.& S. 2011, *Buku ajar fundamental keperawatan: konsep, proses dan praktik*, EGC, Jakarta.

Kementerian PPN/Bappenas Badan Pusat Statistik United Nasions Population Fund, 2013, *Proyeksi penduduk Indonesia 2010-2035,* Kementerian PPN/Bappenas Badan Pusat Statistik United Nasions Population Fund, Jakarta.

Khairunnisya, B.U.L., 2014, Hubungan tingkat stres dan peningkatan tekanan darah terhadap kualitas tidur pada penderita hipertensi lansia di Desa Wonorejo Kecamatan Polokarto, *Naskah Publikasi,* Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta.

Kroger, W.S., 2007, *Clinical and experimental hipnosis (revised 2 nd ed)*, Philladelphia, Lippincott William & Wilkins.

Kumutha, V., Aruna, S., dan Poongodi, R., 2014, Effectiveness of progressive muscle relaxation technique on stress and blood pressure among elderly with hypertension, *IOSR Journal of Nursing and Health Science (IOSR-JNHS),* **4** (3) : 1-6.

Larsen, M.K., dan Matchkov, V.V., 2016, Hypertension and physical exercise: the role of oxidative stress, *Medicina*, **52** (1) : 1–9.

Lionakis, N., *et al.,* 2012, Hypertension in the elderly, *World Journal of Cardiology,* **4** (5) : 135-147.

Ma'rifah, A.R., Handayani, R.N., dan Dewi, P., 2015, Efektivitas relaksasi genggam jari terhadap penurunan skala nyeri pada pasien post operasi sectio caesarea di RSUD Prof. Dr. Margono Soekardjo Purwokerto, *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah,* **2** (1) : 63-67.

Maghfiroh, N.H., 2015, Efektifitas terapi relaksasi meditasi dalam menurunkan tingkat stres, *Insight,* **11** (2) : 42-55.

Maimunah, A. dan Retnowati, S., 2011, Pengaruh pelatihan relaksasi dengan dzikir untuk mengatasi kecemasan ibu hamil pertama, *Jurnal Psikologi Islam*, **1** (8) : 1-22.

Marks, D.B., Marks, A.D., dan Smith, C.M., 2000, *Biokimia kedokteran dasar: sebuah pendekatan klinis,* EGC, Jakarta.

Mulyadewi, S., 2016, Pengaruh pemberian teknik relaksasi benson terhadap kecemasan penderita diabetes melitus tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas 1 Wangon, *Skripsi*, Jurusan Keperawatan Universitas Jenderal Soedirman, Purwokerto.

ISBN 978-602-1643-65-5

Mungkasi, A.P.P., 2015, Pengaruh metode express feeling berbagi cerita dan menyanyi terhadap tingkat stres penderita hipertensi primer: survei, *Skripsi*, Jurusan Keperawatan Universitas Jenderal Soedirman, Purwokerto.

National Center on Domestic Violence, Trauma and Mental Health, 2014, *Fingerhold practice for managing emotions and stress*, http://www.nationalcenterdvtraumamh.org diakses 26 Oktober 2017.

National Heart Foundation of Australia, 2016, *Guideline for the diagnosis and management of hypertension in adults*, National Heart Foundation of Australia, Melbourne.

National Safety Council, 2003, *Manajemen stres*, EGC, Jakarta.

Pinandita, I., Purwanti, E., dan Utoyo, B., 2012, Pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post operasi laparotomi, *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, **8** (1) : 32-43.

Potter, P.A., dan Perry, A.G., 2005, *Buku ajar fundamental keperawatan: konsep, proses, dan praktik*, Ed. 4, Vol. 1, EGC, Jakarta.

Rahajeng, E. dan Tuminah, S., 2009, Prevalensi hipertensi dan determinannya di Indonesia, *Majalah Kedokteran Indonesia*, **12** (59) : 580-587.

Rahmawati, R. dan Daniyati, D., 2016, Hubungan kebiasaan minum kopi terhadap tingkat hipertensi, *Journal of Ners Community*, **2** (7) : 149-161.

Rosaline, M.D., Suprabawati, D.A., dan Nihayati, H.E., 2017, Pengaruh autogenic dan handgrip relaxation terhadap aspek fisik dan aspek psikologis pada penderita kanker payudara yang menjalani kemoterapi, *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, **10** (2) : 172-179.

Rosita, 2012, Stressor sosial biologi lansia Panti Werdha Usia dan lansia tinggal bersama keluarga, *BioKultur*, **1** (1) : 43-52.

Sari, R.D.K., 2016, Pegaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan kecemasan pada pasien pre operasi sectio caesarea, *Publikasi Ilmiah*, Jurusan Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta.

Saryono, 2011, *Metodologi Penelitian Keperawatan*, UPT Percetakan dan Penerbitan Universitas Jenderal Soedirman, Purwokerto.

Seke, P.A., Bidjuni, H.J., dan Lolong, J., 2016, Hubungan kejadian stres dengan penyakit hipertensi pada lansia di Balai Penyantunan Lanjut Usia Senjah Cerah Kecamatan Mapanget Kota Manado, *e-Journal Keperawatan*, **4** (2) : 1-5.

Siauta, M., Yusuf, A., dan Suprajitno, 2017, Change of blood pressure and headache in people with hypertension using relaxation of handgrip and classical music in Dr. M. Haulussy Hospital Ambon, *Dama International Journal of Researchers (DIJR)*, **2** (5) : 37-44.

Sulistyarini, I., 2013, Terapi relaksasi untuk menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kualitas hidup pederita hipertensi, *Jurnal Psikologi*, **1** (40) : 28-38.

Sulung, N. dan Rani, S.D., 2017, Teknik relaksasi genggam jari terhadap intensitas nyeri pada pasien post appendiktomi, *Jurnal Endurance*, **2** (3) : 397-405.

Supriati, L., 2017, Stres, Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan kejadian hipertensi pada lansia di Kabupaten Malang, *J.K.Mesencephalon*, **1** (3) : 44-50.

Sustrani, L., Alam, S., dan Hadibroto, I., 2006, *Hipertensi*, PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.

Tamher, S. dan Noorkasihani, 2009, Kesehatan usia lanjut dengan pendekatan asuhan keperawatan, Jakarta: Salemba Medika.

Wahyuningsih dan Astuti, E., 2013, Faktor yang mempengaruhi hipertensi pada usia lanjut, *Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia*, **1** (3) : 71-75.

Yulianto, Sari, S.M., dan Lestari, Y.A., 2017, Pengaruh terapi relaksasi autogenik terhadap perubahan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di UPT Panti Werdha Mojopahit Mojokerto, *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan*, **9** (1) : 8-18.

Yuliastuti, C., 2015, Effect of handheld finger relaxation on reduction of pain intensity in

ISBN 978-602-1643-65-5

patients with post-appendectomy at inpatient ward RSUD Sisoarjo, *International Journal of Medicine and Pharmaceutical Sciences (IJMPS)*, **5** (3) : 53-58.