

Penerapan Hipnoterapi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi

Irma Febita¹, Vera Fitriana²

1. Mahasiswa Akademi Keperawatan Krida Husada
2. Dosen Akademi Keperawatan Krida Husada
Email: kfebita98@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi menjadi salah satu *silent killer* karena gejala khas dari penyakit ini tidak dirasakan oleh penderitanya. Hipertensi dapat menyerang siapa saja, salah satunya adalah lanjut usia (lansia). Pada lanjut usia, hipertensi menjadi salah satu penyakit utama. Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan keadaan ketika tekanan darah sistolik lebih dari 120 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 80 mmHg. Angka kejadian hipertensi di dunia maupun di Indonesia cukup tinggi, bahkan pada tahun 2025 diprediksi 29% orang dewasa akan mengalami hipertensi. Penyakit hipertensi pada lansia dapat menyebabkan penurunan kualitas hidup lansia. Salah satu pengobatan non farmakologis yang dapat diterapkan adalah hipnoterapi.

Tujuan: untuk menggambarkan penerapan hipnoterapi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

Metode studi kasus: metode yang digunakan dalam studi kasus ini adalah metode evaluasi tindakan dengan jenis studi kasus deskriptif dan data pada studi kasus diperoleh melalui observasi, wawancara dan dokumentasi. Subyek pada studi kasus adalah 2 lansia yang menderita hipertensi.

Hasil studi kasus : menunjukkan bahwa terdapat pengaruh hipnoterapi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi, tekanan darah pada responden 1 yaitu 140/100 mmHg menjadi 130/90 mmHg, sedangkan tekanan darah responden 2 yaitu 140/90 mmHg menjadi 130/90 mmHg.

Simpulan : Hipnoterapi efektif dalam membantu menurunkan tekanan darah, hal ini ditandai dengan adanya penurunan tekanan darah pada kedua klien.

Kata kunci : Hipertensi, lansia, hipnoterapi.

ABSTRACT

Background: Hypertension is one of the silent killers because the distinctions of this disease are not understood by sufferers. Hypertension can affect anyone, one of them is elderly (elderly). In the elderly, hypertension is one of the main diseases. High blood pressure is more than 120 mmHg and diastolic blood pressure is more than 80 mmHg. The incidence of hypertension in the world and in Indonesian is quite high, even in 2025 it is predicted that 29% of adults will experience hypertension. Hypertension in the elderly can cause a decrease in the quality of life of the elderly. One of the non-pharmacological treatments that can be applied is hypnotherapy.

Objective: to evaluate the application of hypnotherapy to decrease blood pressure in elderly people with hypertension.

Method of the case study: the method used in this case study is an action evaluation method with a type of descriptive case study and data in a case study

obtained through observation, interviews and documentation. The subjects in the case study were 2 elderly who suffered from hypertension.

Results:*shows that there is an effect of hypnotherapy on decreasing blood pressure in elderly people with hypertension, blood pressure of respondent 1 is 140/100 mmHg to 130/90 mmHg, while the blood pressure of respondent 2 is 140/90 mmHg to 130/90 mmHg.*

Conclusion :*hypnotherapy is effective in helping to lower blood pressure, in the case marked by a decrease in blood pressure in both clients.*

Keywords: *Hypertension, elderly, hypnotherapy.*

PENDAHULUAN

Hipertensi menjadi salah satu *silent killer* karena gejala khas dari penyakit ini tidak dirasakan oleh penderitanya. Hipertensi dapat menyerang siapa saja, salah satunya adalah lanjut usia (lansia). Pada lanjut usia, hipertensi menjadi salah satu penyakit utama. Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan keadaan ketika tekanan darah sistolik lebih dari 120 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 80 mmHg. Hipertensi sering menyebabkan perubahan pada pembuluh darah yang dapat mengakibatkan semakin tingginya tekanan darah.¹ Hipertensi juga diartikan tekanan darah persisten dimana tekanan sistoliknyanya diatas 140 mmHg dan tekanan diastolik diatas 90 mmHg.²

Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2015 menunjukkan sekitar 972 juta orang atau 26,4% orang di dunia menderita hipertensi, 2/3 diantaranya berada di Negara berkembang yang berpenghasilan rendah sampai sedang. Prevalensi hipertensi akan terus berkembang dan diprediksi pada tahun 2025 sebanyak 29% orang dewasa di seluruh dunia akan terkena hipertensi.³ Menurut hasil Riset kesehatan dasar (Riskesda) disebutkan prevalensi penderita hipertensi pada tahun 2013 naik dari 25,8% menjadi 34,1% .⁴

Penyakit hipertensi di Provinsi Jawa Tengah pada tahun 2017 menempati urutan terbesar yaitu dengan presentase sebesar 64,83%.⁵ Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Kudus, pada tahun 2016 hipertensi menduduki urutan keempat dari 10 penyakit pada lansia, dengan jumlah kasus sebesar 17.701 kasus .⁶ Berdasarkan data yang didapat dari Puskesmas Rendeng, pada tahun 2018 terdapat 225 kasus lansia hipertensi, di Desa Barongan jumlah lansia yang mengalami hipertensi sebanyak 42 orang.

Lansia merupakan bagian akhir dari proses tumbuh kembang manusia. Besarnya populasi lansia serta pertumbuhan yang sangat cepat menimbulkan berbagai masalah terutama di bidang kesehatan dan kesejahteraan lansia, salah satu masalah di bidang kesehatan adalah penyakit hipertensi. Penyakit hipertensi pada lansia dapat menyebabkan penurunan kualitas hidup lansia. Lansia juga mengaku cemas dan bahkan tidak dapat melakukan aktivitas karena penyakit hipertensi yang diderita .⁷

Tingginya angka kejadian hipertensi pada lansia serta begitu banyaknya komplikasi yang diakibatkan hipertensi, perlu adanya pengobatan farmakologis yang dikombinasi dengan pengobatan non farmakologis. Salah satu pengobatan

non farmakologis yang dapat diterapkan adalah hipnoterapi. Hipnoterapi adalah suatu teknik terapi pikiran dan penyembuhan yang menggunakan metode hipnotis untuk memberikan sugesti atau perintah positif kepada pikiran bawah sadar untuk penyembuhan suatu gangguan atau untuk mengubah perilaku menjadi lebih baik.⁸

Hipnoterapi merupakan salah satu cara yang tepat untuk mengatasi masalah kesehatan. Terapi ini menggunakan kekuatan sugesti yang akan langsung merelaksasikan kondisi klien, sehingga dapat menjadi lebih nyaman dalam waktu yang cukup singkat. Terapi kognitif seperti hipnosis ini merupakan jenis terapi yang efektif dalam mengatasi berbagai masalah kesehatan, termasuk dalam menurunkan tekanan darah dengan sedikit atau hampir tidak ada efek samping. Dampak yang diharapkan yaitu hipnoterapi dapat membantu merilekskan serta menurunkan tekanan darah, memulihkan kondisi fisik dan meringankan respon psikoemosional klien.⁹

Penelitian terkait pengaruh hipnoterapi terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi, menunjukkan hasil bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari penerapan hipnoterapi terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi, terlihat dari 90% responden yang terlibat menunjukkan adanya keadaan rileks, kemudian terjadi penurunan tekanan darah sistolik maupun diastolik.¹⁰

Pengaruh hipnoterapi terhadap penurunan tekanan darah terjadi karena secara fisiologis saat seseorang masuk relaksasi hipnosis, gelombang pikirannya akan masuk ke gelombang alfa yang frekuensinya 7-14 hertz atau lebih dalam lagi ke gelombang theta yang frekuensinya 4-7 hertz. Seseorang yang pikirannya masuk ke gelombang ini dapat menyebabkan otak menghasilkan hormon endorfin yang menyebabkan sensasi nyaman dan rileks, sehingga metabolisme tubuh menjadi lebih baik serta terjadi respon saraf otonom yang menyebabkan penurunan tekanan darah, nadi dan pernafasan.¹¹

Seseorang yang berada dalam keadaan rileksasi, sistem neuroendokrin akan menurunkan kadar kortisol, epineprin dan norepineprin. Kadar kortisol dalam darah menyebabkan vasokonstriksi pembuluh darah. Penurunan epineprin dan norepineprin akan bekerja langsung pada reseptor androgenik alfa otot polos vaskuler, sehingga menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah. Vasodilatasi yang disebabkan oleh penurunan kadar epineprin dan norepineprin ini dapat menurunkan tekanan perifer total yang akan menyebabkan penurunan tekanan darah.¹²

Berdasarkan uraian di atas yang menunjukkan tingginya angka kejadian hipertensi dan komplikasi yang timbul akibat adanya hipertensi di Kota Kudus, maka penulis bermaksud untuk menggali lebih dalam mengenai bagaimana pengaruh penerapan hipnoterapi dalam menurunkan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi.

METODE STUDI KASUS

Metode yang digunakan dalam studi kasus ini adalah metode evaluasi tindakan dengan jenis studi kasus deskriptif. Data pada studi kasus ini diperoleh melalui

wawancara, observasi dan dokumentasi. Subyek pada studi kasus ini adalah lansia penderita hipertensi, kriteria inklusi pada studi kasus ini yaitu penderita hipertensi stage 1 (140 mmHg – 150 mmHg/90 mmHg – 99 mmHg), tidak mengalami komplikasi lain (stroke, gagal ginjal kronik, gagal jantung), usia pra lansia (45 tahun - 59 tahun) dan memahami komunikasi verbal, sementara kriteria eksklusi pada studi kasus ini yaitu lansia yang mengalami demensia, menderita tuna rungu dan mengalami hipertensi dengan komplikasi. Studi kasus ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Rendeng yaitu di Desa Barongan, Kecamatan Kota, Kabupaten Kudus pada tanggal 28 Mei hingga 3 Juni 2019. Penerapan hipnoterapi pada studi kasus ini dilakukan 2 kali dalam 2 hari (1 hari 1 kali) dengan durasi selama 15 menit untuk satu kali penerapan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Ringkasan Kasus

Pengkajian responden pertama dilakukan pada tanggal 28 Mei 2019 pukul 11.00 WIB di rumah klien Desa Barongan, Kecamatan Kota, Kabupaten Kudus. Pengkajian dilakukan secara autoanamnesa atau melalui wawancara langsung dengan klien. Klien bernama Ny.M, berjenis kelamin perempuan, berusia 52 tahun dan seorang ibu rumah tangga. Klien mengatakan sudah memiliki penyakit hipertensi selama kurang lebih 3 tahun, kedua orang tua klien juga memiliki riwayat hipertensi namun sudah meninggal. Klien rutin memeriksakan kesehatannya setiap satu bulan sekali di dokter keluarga. Klien mengatakan saat ini yang dirasakan yaitu nyeri di bagian tengkuk (kepala bagian belakang) dan pandangannya sedikit kabur. Kemudian dilakukan pengkajian nyeri dan menunjukkan hasil P: peningkatan tekanan vaskuler serebral, Q: seperti ditusuk-tusuk, R: di bagian tengkuk (kepala bagian belakang), S: skala 4, T: hilang timbul. Hasil pemeriksaan fisik yang didapat adalah keadaan umum klien baik, kesadaran composmentis atau kesadaran penuh, klien tampak meringis sambil memegang bagian tengkuk dan tanda-tanda vital TD: 140/100 mmHg, nadi: 90x/menit, suhu: 36,4°C dan pernafasan: 20x/menit. Klien mengatakan masih bisa melakukan aktivitas seperti mandi, makan, BAB dan BAK secara mandiri. Klien mengatakan untuk mengurangi rasa sakitnya biasanya klien istirahat dan berdoa. Klien mengatakan beristirahat tidur selama kurang lebih 7jam/hari.

Berdasarkan data yang didapat dari hasil pengkajian responden, maka masalah keperawatan yang muncul yaitu nyeri akut berhubungan dengan peningkatan tekanan vaskuler serebral. Intervensi dari masalah keperawatan tersebut adalah mengajarkan klien teknik non farmakologi yaitu hipnoterapi yang akan dilakukan selama 2 kali dalam 2 hari (1 hari 1 kali penerapan). Teknik hipnoterapi yang diberikan kepada klien terdiri dari 6 tahap yaitu tahap pre induksi, tahap *suggestibility test*, tahap *induksi*, tahap *deepening*, memberikan sugesti positif, dan tahap terminasi, kemudian dilanjutkan dengan mengevaluasi hasil penerapan hipnoterapi apakah tekanan darah klien mengalami penurunan, setelah dilakukan tindakan hipnoterapi diharapkan klien merasa lebih rileks dan tekanan darah klien mengalami penurunan 10 hingga 20 mmHg pada tekanan diastolik maupun sistolik

Berdasarkan intervensi yang telah direncanakan, maka dilakukan implementasi mulai tanggal 28 Mei sampai 31 Mei 2019.

Implementasi pertama pada responden pertama yaitu Ny.M dilakukan pada tanggal 28 Mei 2019 pukul 11.30 WIB. Tindakan pertama yang dilakukan yaitu mengukur tekanan darah dan melakukan pengkajian nyeri yang menunjukkan hasil tekanan darah 140/100 mmHg dan P: peningkatan tekanan vaskuler serebral, Q: seperti ditusuk-tusuk, R: di bagian tengkuk (kepala bagian belakang), S: skala 4, T: hilang timbul. Kemudian dilakukan implementasi hipnoterapi yang dimulai dari tahap pre induksi hingga tahap terminasi, tindakan hipnoterapi berlangsung selama kurang lebih 15 menit. Klien mendengarkan dan mengikuti perintah yang diberikan selama pelaksanaan tindakan hipnoterapi. Setelah diberikan tindakan hipnoterapi, kemudian dilakukan evaluasi pada klien. Hasil evaluasi menyebutkan bahwa klien lebih tenang, selain itu juga dilakukan pengukuran tekanan darah kembali dan menunjukkan hasil 140/100 mmHg.

Implementasi kedua pada Ny.M dilakukan pada 31 Mei 2019 pukul 10.00 WIB. Tindakan awal yang dilakukan yaitu menanyakan kondisi klien, klien mengatakan nyeri pada tengkuk sudah berkurang, selain itu juga dilakukan pengukuran tekanan darah yang menunjukkan hasil 140/90 mmHg. Kemudian dilakukan tindakan hipnoterapi untuk membantu menurunkan tekanan darah klien, hipnoterapi dimulai dari tahap pre induksi hingga tahap terminasi, selama tindakan klien bersikap kooperatif dan mengikuti perintah dengan baik. Kemudian setelah selesai terapi, dilakukan pengukuran tekanan darah dan pengkajian nyeri kembali untuk mengevaluasi tindakan hipnoterapi yang telah diberikan. Klien mengatakan lebih tenang dan rileks, pengukuran tekanan darah menunjukkan hasil 130/90 mmHg dan pengkajian nyeri dengan hasil P: peningkatan tekanan vaskuler serebral, Q: seperti ditusuk-tusuk, R: di bagian tengkuk atau kepala bagian belakang, S: skala 4, T: hilang timbul.

Tabel 1 Hasil pengukuran tekanan darah responden 1 sebelum dan sesudah diberikan hipnoterapi

NAMA RESPONDEN	TEKANAN DARAH			
	KUNJUNGAN I		KUNJUNGAN II	
	Pre Test	Post Test	Pre Test	Post Test
Ny.M	140/100 mmHg	140/100 mmHg	140/100 mmHg	130/90 mmHg

Pengkajian responden kedua dilakukan pada tanggal 28 Mei 2019, pukul 15.00 WIB di rumah klien Desa Barongan, Kecamatan Kota, Kabupaten Kudus. Pengkajian dilakukan secara autoanamnesa atau melalui wawancara. Klien bernama Tn.S, berusia 58 tahun dan merupakan wiraswasta. Klien mengatakan sudah mengalami hipertensi selama lebih dari 5 tahun dan di dalam keluarga tidak ada riwayat hipertensi. Klien mengatakan jarang memeriksakan kesehatannya dan memiliki kebiasaan merokok, namun sekarang sudah tidak merokok. Klien mengatakan saat ini merasakan nyeri

kepala bagian belakang dan rasanya berat. Setelah dilakukan pengkajian nyeri, didapatkan hasil P: peningkatan tekanan vaskuler serebral, Q: seperti ditusuk-tusuk, R: kepala bagian belakang, S: skala 3, T: hilang timbul. Kemudian dilakukan pemeriksaan fisik dan menunjukkan keadaan umum klien baik, kesadaran composmentis dan tanda-tanda vital TD: 140/90 mmHg, nadi 88x/menit dan pernafasan: 18x/menit. Klien mengatakan masih bisa beraktifitas seperti biasa dan istirahat tidur selama 6 sampai 7 jam/hari. Klien mengatakan gemar mengonsumsi makanan berlemak seperti daging kambing dan jeroan dan makanan asin.

Berdasarkan data yang didapat dari hasil pengkajian responden, maka masalah keperawatan yang muncul yaitu nyeri akut berhubungan dengan peningkatan tekanan vaskuler serebral. Intervensi dari masalah keperawatan tersebut adalah mengajarkan klien teknik non farmakologi yaitu hipnoterapi yang akan dilakukan selama 2 kali dalam 2 hari (1 hari 1 kali penerapan). Teknik hipnoterapi yang diberikan kepada klien terdiri dari 6 tahap yaitu tahap pre induksi, tahap suggestibility test, tahap induksi, tahap deepening, memberikan sugesti positif, dan tahap terminasi, kemudian dilanjutkan dengan mengevaluasi hasil penerapan hipnoterapi apakah tekanan darah klien mengalami penurunan, setelah dilakukan tindakan hipnoterapi diharapkan klien merasa lebih rileks, mampu mengontrol nyeri dan tekanan darah klien mengalami penurunan 10 hingga 20 mmHg pada tekanan diastolik maupun sistolik. Berdasarkan intervensi yang telah direncanakan, maka dilakukan implementasi mulai tanggal 28 Mei sampai 31 Mei 2019.

Implementasi pertama pada responden kedua yaitu Tn.S dilakukan pada tanggal 28 Mei 2019 pukul 15.30 WIB. Tindakan pertama yang dilakukan yaitu mengukur tekanan darah dan mengkaji nyeri dan menunjukkan hasil tekanan darah 140/90 mmHg dan P: peningkatan tekanan vaskuler serebral, Q: seperti ditusuk-tusuk, R: kepala bagian belakang, S: skala 3, T: hilang timbul. Kemudian dilakukan implementasi hipnoterapi yang terdiri dari tahap pre induksi hingga tahap terminasi, terapi berlangsung selama 15 menit. Selama terapi klien mendengarkan dan mengikuti sugesti yang diberikan dengan baik. Kemudian selesai terapi, dilakukan evaluasi pada klien, klien mengatakan sedikit lebih nyaman, selanjutnya dilakukan pengukuran tekanan darah kembali dan menunjukkan hasil 140/90 mmHg.

Implementasi kedua pada Tn.S dilakukan pada tanggal 31 Mei 2019 pukul 14.00 WIB. Pertama dilakukan pengkajian tentang kondisi klien, klien mengatakan nyeri pada kepala bagian belakang sudah sedikit berkurang, selanjutnya dilakukan pengukuran tekanan darah yang menunjukkan hasil TD: 140/90 mmHg. Kemudian dilakukan pemberian teknik hipnoterapi yang berlangsung selama 15 menit, selama terapi klien bersikap kooperatif dan mengikuti perintah dengan baik, setelah selesai terapi dilakukan evaluasi pada klien dengan melakukan pengukuran tekanan darah dan mengkaji nyeri klien. Hasil yang didapat adalah tekanan darah klien menjadi 130/90 mmHg, klien mengatakan lebih rileks dan nyeri pada tengkuk berkurang dengan

pengkajian nyeri P: peningkatan tekanan vaskuler serebral, Q: seperti ditusuk-tusuk, R:

kepala bagian belakang, S: skala 2, T: hilang timbul.

Tabel 2. Hasil pengukuran tekanan darah responden 2 sebelum dan sesudah diberikan hipnoterapi

NAMA RESPONDEN	TEKANAN DARAH			
	KUNJUNGAN I		KUNJUNGAN II	
	Pre Test	Post Test	Pre Test	Post Test
Tn.S	140/90 mmHg	140/90 mmHg	140/90 mmHg	130/90 mmHg

B. Pembahasan

Pada studi kasus ini telah dilakukan penerapan hipnoterapi terhadap penurunan tekanan darah pada Ny.M yang berusia 52 tahun dan Tn.S yang berusia 58 tahun di Desa Barongan, Kecamatan Kota, Kabupaten Kudus. Penerapan tindakan hipnoterapi dilakukan selama 2 kali dalam 2 hari yaitu pada 28 Mei hingga 31 Mei 2019 yang terdiri dari tahap pre induksi hingga tahap terminasi. Hasil studi kasus tentang penerapan hipnoterapi yang dilakukan pada Ny.M dan Tn.S menunjukkan bahwa terjadi penurunan tekanan darah pada kedua klien.

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan keadaan ketika tekanan darah sistolik lebih dari 120 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 80 mmHg.¹ Pada pemeriksaan tekanan darah pada klien pertama yaitu Ny.M diketahui tekanan darah responden 140/100 mmHg, sedangkan pada kresponden kedua yaitu Tn.S tekanan darah klien 140/90 mmHg. Ny.M dan Tn.S termasuk dalam hipertensi stage satu dimana tekanan diastolik 140-150 mmHg dan tekanan sistolik yaitu 90-99 mmHg.

Hipertensi dapat disebabkan oleh beberapa faktor antara lain faktor genetik dan faktor lingkungan. Berdasarkan pengkajian yang dilakukan pada Ny.M dapat diketahui bahwa hipertensi yang dialami oleh Ny.M dikarenakan faktor genetik dan faktor usia. Individu yang memiliki riwayat keluarga dengan hipertensi memiliki peluang 2 kali lebih besar dibanding individu yang tidak memiliki riwayat keluarga dengan hipertensi, hal ini berhubungan dengan peningkatan kadar natrium intraseluler dan rendahnya rasio antara potasium terhadap sodium.¹³Seseorang dengan usia lanjut juga beresiko untuk menderita hipertensi karena usia berpengaruh terhadap elastisitas dinding arteri dan baroreseptor yang berperan dalam regulasi tekanan darah. Arteri menjadi kurang elastis ketika terjadi peningkatan tekanan pada dinding arteri.¹³Hipertensi yang dialami Tn.S dikarenakan faktor gaya hidup merokok dan mengkonsumsi makanan tinggi natrium. Kebiasaan merokok dapat menyebabkan seseorang mengalami hipertensi, hal ini dikarenakan karbon monoksida dalam asap rokok juga akan menggantikan ikatan oksigen dalam darah, sehingga mengakibatkan tekanan darah meningkat karena jantung

dipaksa memompa untuk memasukkan oksigen yang cukup ke dalam organ dan jaringan tubuh lainnya.¹³

Hipertensi dapat terjadi melalui pembentukan angiotensin II. Renin yang dilepaskan oleh ginjal ketika aliran darah keginjal menurun akan mengakibatkan terbentuknya angiotensin I, yang akan berubah menjadi II. Angiotensin II meningkatkan tekanan darah dengan mengakibatkan kontraksi langsung arteriol sehingga terjadi peningkatan resistensi perifer (TPR) yang secara tidak langsung juga merangsang pelepasan aldosteron., sehingga terjadi retensi natrium dan air dalam ginjal serta menstimulasi perasaan haus.¹

Pengaruh ginjal lainnya adalah pelepasan eritropoetin yang menyebabkan peningkatan volume darah dan peningkatan tekanan darah secara simultan. dan pengaturan primer tekanan arteri dipengaruhi oleh basoreseptor pada sinus karotikus dan arkus aorta yang akan menyampaikan impuls ke pusat saraf simpatis di medula oblongata. Impuls tersebut akan menghambat stimulasi sistem saraf simpatis. Peningkatan tekanan arteri menyebabkan ujung – ujung baroreseptor menjadi tegang dan memberikan respons terhadap penghambat pusat simpatis, dengan respons terjadinya pusat akselerasi gerak jantung menghambat. Sebaliknya, hal ini akan menstimulasi pusat penghambat penggerak jantung yang bermanifestasi pada penurunan curah jantung. Hal lain dari pengaruh stimulasi baroreseptor adalah dihambatnya pusat vasomotor sehingga terjadi vasodilatasi. Gabungan vasodilatasi dan penurunan curah jantung akan menyebabkan terjadinya penurunan tekanan darah.¹

Salah satu tindakan non farmakologis yang dapat diterapkan untuk mengurangi tekanan darah yaitu dengan hipnoterapi. Hipnoterapi adalah salah satu cabang ilmu psikologi yang mempelajari manfaat sugesti untuk mengatasi masalah pikiran, perasaan, dan perilaku. Hipnoterapi dapat juga dikatakan sebagai salah satu teknik terapi pikiran menggunakan hipnotis. Hipnotis dapat diartikan sebagai ilmu untuk memberi sugesti atau perintah kepada pikiran bawah sadar.¹⁴Sebelum diberikan tindakan hipnoterapi, tekanan darah klien 1 adalah 140/100 mmHg, kemudian setelah diterapkan hipnoterapi selama 2 kali dalam 2 hari dengan durasi waktu 15 menit pada 1 kali terapi, tekanan darah klien menjadi 130/90 mmHg. Sedangkan tekanan darah pada klien 2 sebelum diterapi menunjukkan 140/90 mmHg, kemudian setelah diberikan tindakan hipnoterapi selama 2 kali dalam 2 hari dengan durasi waktu 15 menit pada 1 kali terapi, tekanan darah klien 2 mengalami penurunan menjadi 130/80 mmHg.

Penerapan hipnoterapi berpengaruh secara efektif terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Hipnoterapi dilakukan dengan membimbing klien untuk memasuki kondisi *trance* (relaksasi pikiran) dan setelah kondisi rileks tercapai maka pikiran bawah sadar akan terbuka sehingga seseorang dapat menerima sugesti positif dengan mudah.¹⁰

Penurunan tekanan darah terjadi karena secara fisiologis ketika seseorang dalam keadaan rileks, gelombang pikirannya akan masuk ke gelombang alfa yang frekuensinya 7-14 hertz atau lebih dalam lagi menuju ke gelombang theta yang frekuensinya 4-7 hertz.¹¹ Ketika pikiran seseorang

masuk ke gelombang ini, seseorang akan menghasilkan hormon endorpin yang menghasilkan sensasi nyaman dan rileks, dalam kondisi rileks akan terjadi respon saraf otonom sehingga menyebabkan penurunan tekanan darah.¹¹

Seseorang yang berada dalam keadaan rileksasi, sistem neuroendokrin akan menurunkan kadar kortisol, epineprin dan norepineprin. Kadar kortisol dalam darah menyebabkan vasokonstriksi pembuluh darah. Penurunan epineprin dan norepineprin akan bekerja langsung pada reseptor androgenik alfa otot polos vaskuler, sehingga menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah. Vasodilatasi yang disebabkan oleh penurunan kadar epineprin dan norepineprin ini dapat menurunkan tekanan perifer total yang akan menyebabkan penurunan tekanan darah.¹²

Teori tersebut diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Winarto yang menyatakan bahwa pada kondisi yang rileks terjadi stimulus gelombang alfa di otak, paru-paru dan sistem pernafasan yang memaksimalkan pengambilan oksigen dari luar, kemudian terjadi peningkatan efektifitas pemanfaatan dan pertukaran gas di dalam jaringan tubuh. Peningkatan oksigen dalam pembuluh darah akan menyebabkan turunnya kekakuan dinding pembuluh darah sehingga dapat memperlancar sirkulasi darah dan menurunkan tekanan darah.¹⁵ Berdasarkan studi kasus yang telah dilakukan, maka teknik hipnoterapi dapat menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

1. Lanjut usia rentan mengalami berbagai masalah kesehatan, salah satu penyakit yang sering dialami oleh lansia adalah hipertensi.
2. Hipnoterapi efektif dalam membantu menurunkan tekanan darah, hal ini ditandai dengan adanya penurunan tekanan darah pada kedua klien.
3. Hasil studi kasus menunjukkan terdapat pengaruh hipnoterapi terhadap tekanan darah lansia penderita hipertensi, yaitu ditandai dengan terjadinya penurunan tekanan darah pada responden 1 yang sebelum tindakan menunjukkan 140/100 mmHg menjadi 130/90 mmHg, sedangkan tekanan darah responden 2 yaitu 140/90 mmHg menjadi 130/90 mmHg.

B. Saran

1. Bagi responden (masyarakat)
Diharapkan responden dapat menggunakan teknik hipnoterapi untuk membantu menurunkan tekanan darah hipertensi yang dialami responden.
2. Bagi tenaga kesehatan
Diharapkan tenaga kesehatan dapat menerapkan teknik non farmakologis untuk membantu menurunkan tekanan darah pada klien yang mengalami hipertensi salah satunya dengan teknik hipnoterapi.
3. Bagi pengelola kasus selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat lebih mengembangkan dengan memperbanyak subyek studi kasus dan menggunakan teknik pengumpulan data yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

1. Muttaqin, Arif. *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Klien dengan Gangguan Sistem Persyarafan*. Salemba Medika. Jakarta. 2009
2. Brunner & Suddarth. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah .EGC .* Jakarta 2013; 2
3. Kemenkes RI. *Profil Kesehatan Indonesia tahun 2015*. Jakarta. 2016
4. Depkes RI. *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta .2013
5. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. *Profil Kesehatan Jawa Tengah tahun 2017*. Semarang. 2017
6. Dinas Kesehatan Kabupaten Kudus. *Profil Kesehatan Kabupaten Kudus tahun 2016*. Kudus. 2017
7. Azizah, Lilik M. *Keperawatan Lanjut Usia*. Graha Ilmu. Yogyakarta. 2009
8. Kahija, YF. *Hipnoterapi : Prinsip-Prinsip Dasar Praktik Psikoterapi*. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta. 2007
9. Closkey, JC, & Bulechek, G.M. *Nursing Intervention Classification, Edisi ke 4*. Mosby Tear Book, Inc. New York. 2004
10. Sutrisno, Rahmawati, dan Haryanto. *Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Penawangan II Kabupaten Grobogan*. Jurnal Keperawatan Stikes Annur Purwodadi. 2016
11. Rifki, Arif dan Leo Yosdimiyati. *Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Jombatan Wilayah Kerja Puskesmas Jabon*. Jurnal Keperawatan Stikes Insan Cendekia Medika Jombang. 2018
12. Nurprasetyo, Adi. *Hipnoterapi Untuk Menurunkan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Dusun Gamping Lor Ambarketawang Gamping Sleman Yogyakarta*. Jurnal Keperawatan Unisa Yogyakarta. 2016
13. Agnesia Nuarima Kartikasari. *Faktor Resiko Hipertensi Pada Masyarakat Di Desa Kabongan Kidul Kabupaten Rembang*. Jurnal Media Medika Utama. Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang. 2012
14. Setiawan, Toni. *Hipnotis & Hipnoterapi*. Garasi Publishing. Jogjakarta. 2009
15. Winarto, Yeti & Mustikasari. *Penurunan Tekanan Darah Pada Klien Hipertensi Primer Melalui Hipnosis*. Jurnal Keperawatan Indonesia. Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia. 2011

