



Self hipnosis Dengan Audiohipnoterapi Untuk Pengendalian Tekanan Darah Dan Nyeri Kepala Pada Kelompok Penderita Hipertensi Sehati Rw I Mersi Kabupaten Banyumas

Arif Setyo Upoyo^{*}, Agis Taufik², Yunita Sari³

^{1,2,3}*Jurusan Keperawatan,, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman, Indonesia*

Email: afkarfadholi@gmail.com

Abstrak

Prevalensi hipertensi di Indonesia meningkat setiap tahunnya. Masalah utama yang sering dijumpai pada penderita hipertensi adalah tekanan darah yang tidak terkontrol dan nyeri kepala. Kegiatan pengabdian yang dilakukan meliputi pelatihan manajemen nyeri kepala nonfarmakologis, Pelatihan pengukuran tekanan darah, pelatihan self hipnosis dengan audiohipnoterapi untuk pengendalian tekanan darah dan nyeri kepala pada penderita hipertensi. Hasil evaluasi kegiatan menunjukkan 92,30% mitra mampu menjelaskan manajemen nyeri kepala non farmakologis, mampu melakukan pengukuran tekanan darah secara mandiri serta mampu mendemonstrasikan self hipnosis dengan audiohipnoterapi. Dari 26 anggota kelompok hipertensi terdapat 12 orang yang sedang mengalami nyeri kepala ringan sampai sedang. Setelah melakukan selfhipnosis dengan audioterapi 11 dari 12 orang tersebut menunjukkan penurunan skala nyeri kepala. Terdapat perbedaan bermakna sebelum dan setelah self hypnosis dengan p value < 0,001 untuk systole, p value 0,011 untuk diastole dan p value < 0,001 untuk nyeri kepala. Self hypnosis efektif menurunkan tekanan darah dan nyeri kepala kelompok penderita hipertensi.

Kata kunci: Hipertensi, self hipnosis, tekanan darah, nyeri kepala

Abstract

The prevalence of hypertension in Indonesia increases every year. The main problems that are often encountered in people with hypertension are uncontrolled blood pressure and headaches. The service activities carried out include non-pharmacological headache management training, blood pressure measurement training, self-hypnosis training with audio hypnotherapy to control blood pressure and headaches in hypertensive patients. The results of the evaluation of the activities showed that 92.30% of partners were able to explain non-pharmacological headache management, were able to measure blood pressure independently and were able to demonstrate self-hypnosis with audio hypnotherapy. Of the 26 members of the hypertension group, 12 were experiencing mild to moderate headaches. After doing self-

hypnosis with audio hypnotherapy, 11 of the 12 people showed a decrease in the headache scale. There was a significant difference before and after self-hypnosis with p value <0.001 for systole, p value 0.011 for diastole and p value <0.001 for headache. Self hypnosis is effective in reducing blood pressure and headaches in the hypertensive group.

Key words: Hypertension, self hypnosis, blood pressure, headache

1. LATAR BELAKANG

Prevalensi hipertensi di Indonesia meningkat setiap tahunnya. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 diketahui prevalensi hipertensi 25,8%, sedangkan pada Riskesdas 2018 meningkat menjadi 34,1%. Data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kabupaten Banyumas tahun 2018, prevalensi hipertensi di Purwokerto Timur tergolong tinggi dengan jumlah 2554 penderita.

Hipertensi merupakan salah satu faktor risiko yang paling berpengaruh terhadap kejadian penyakit jantung dan pembuluh darah. Hipertensi sering tidak menunjukkan gejala, sehingga baru disadari bila telah menyebabkan gangguan organ seperti gangguan fungsi jantung atau stroke. Tidak jarang hipertensi ditemukan secara tidak sengaja pada waktu pemeriksaan kesehatan rutin atau datang dengan keluhan lain.

Gejala yang biasanya berhubungan dengan tekanan darah tinggi salah satunya yaitu nyeri kepala (Rahyanudin 2007). Menurut Perdossi (2013), nyeri kepala atau *headache* adalah suatu rasa nyeri atau rasa tidak mengenakkan pada daerah kepala yang meliputi daerah wajah dan tengkuk leher. 90 % nyeri kepala disebabkan karena kelainan vaskular, kontraksi otot, atau kombinasi keduanya. Hipertensi menyebabkan konstiksi arteri intrakranial dan ekstrakranial. Saat seseorang nyeri kepala akan terjadi abnormalitan biokimia seperti penurunan polipeptida vasokonstriktor yaitu neurokinin. Fungsi neurokinin untuk mendilatasi arteria dan menurunkan kadar serotonin dalam plasma (Munson & Traister 2015 dalam Novitasari & Wirakhmi 2018)

Mitra dalam pengabdian masyarakat berbasis riset ini adalah Kelompok Penderita Hipertensi Sehati RW 1 Kelurahan Mersi Kecamatan Purwokerto Timur Kabupaten Banyumas. Hasil wawancara dengan ketua Kader Posyandu Lansia diketahui bahwa hampir 50% yang ikut kegiatan Posyandu lansia adalah penderita hipertensi. Masalah yang dialami kelompok penderita hipertensi adalah pengetahuan penderita tentang hipertensi masih rendah, keluhan yang sering dikeluhkan adalah nyeri kepala, tidak mengetahui pengendalian tekanan darah selain obat, tidak mampu mengukur tekanan darah secara mandiri. Hasil wawancara dengan ketua kelompok hipertensi diketahui pula bahwa **keluhan yang sering dihadapi**

penderita adalah nyeri kepala, stress akibat tekanan kebutuhan hidup serta tidak terkontrolnya tekanan darah. Disamping hal tersebut masalah yang dialami kelompoknya adalah fasilitas alat pemantauan tekanan darah yang terbatas serta pengetahuan yang rendah tentang metode mengatasi nyeri kepala selain obat.

2. OBJEKTIF

Tujuan dari pengabdian kepada masyarakat adalah untuk meningkatkan pengetahuan mitra tentang manajemen nyeri kepala pada hipertensi selain obat, meningkatkan ketrampilan mitra dalam mengidentifikasi tekanan darah menggunakan tensimeter, meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan mitra tentang pengendalian tekanan darah dan nyeri kepala secara sederhana yang dilakukan secara mandiri dengan *self hipnosis* menggunakan *audiohipnoterapi*

3. METODE PELAKSANAAN

Pemecahan masalah bagi mitra adalah dengan metode pelatihan yang meliputi:

a. Pelatihan manajemen nyeri kepala pada hipertensi

Materi yang diberikan dalam pelatihan ini meliputi pengertian, penyebab, tanda dan gejala, komplikasi serta pencegahan hipertensi serta manajemen nyeri kepala nonfarmakologis pada pasien hipertensi.

b. Pelatihan pengukuran tekanan darah

Pelatihan pengukuran tekanan darah menggunakan tensimeter digital yang diharapkan hasil pengukuran valid dan mudah dilaksanakan oleh mitra.

c. Pelatihan metode pengendalian tekanan darah dan nyeri kepala menggunakan selfhipnosis dengan *audio hipnoterapi*.

Rancangan evaluasi kegiatan sebagai berikut:

NO	KEGIATAN	METODE EVALUASI	INDIKATOR KEBERHASILAN
1	Pelatihan pengenalan hipertensi dan manajemen nyeri kepala non farmakologis	Membandingkan nilai pre dan posttest pelatihan	Kegiatan dikatakan berhasil jika >80 peserta mengalami peningkatan nilai test
2	Pelatihan pengukuran tekanan darah	Observasi saat klien melakukan demonstrasi ulang	Kegiatan dikatakan berhasil jika >80% peserta dapat

		pengukuran tekanan darah	mendemonstrasikan pengukuran tekanan darah dengan benar
3	Pelatihan metode Self hipnosis dengan audiohipnoterapi	Observasi demonstrasi peserta dalam pelaksanaan Self hipnosis dengan audiohipnoterapi.	Kegiatan berhasil jika >80% penderita dapat mendemonstrasikan tindakan dengan benar serta >80% keluhan berkurang

4. HASIL DAN DISKUSI

Hasil dari pengabdian kepada masyarakat adalah sebagai berikut:

Karakteristik mitra

Pelatihan diikuti oleh 26 penderita hipertensi. Karakteristik mitra yang mengikuti pelatihan dalam pengabdian masyarakat digambarkan pada tabel 4.1.

Table 4.1. Karakteristik Mitra dalam Pengabdian Masyarakat (n=26)

Karakteristik	Frekuensi (presentase)	Mean (SD)
Umur (tahun)		57,31 (7,87)
Jenis kelamin		
Laki-laki	3 (11,5)	
Perempuan	23 (88,5)	
Pendidikan		
SD	13 (50)	
SMP	8 (30,8)	
SMA	5 (19,2)	
Pekerjaan		
Tidak bekerja	13 (50)	
Aktif bekerja	13 (50)	
IMT		25,82 (4,10)

Berdasarkan table 4.1 diketahui bahwa rata – rata mitra berusia 57,31 tahun. Semakin bertambah usia prevalensi hipertensi akan meningkat. Hal tersebut berkaitan dengan perubahan pembuluh darah berkaitan dengan penuaan. Semakin tua, elastisitas pembuluh darah akan menurun sehingga tahanan perifer meningkat yang berdampak pada peningkatan tekanan darah. Sebagian besar mitra adalah perempuan. Pada post menopause prevalensi hipertensi pada wanita meningkat yang berkaitan dengan perubahan hormonal.

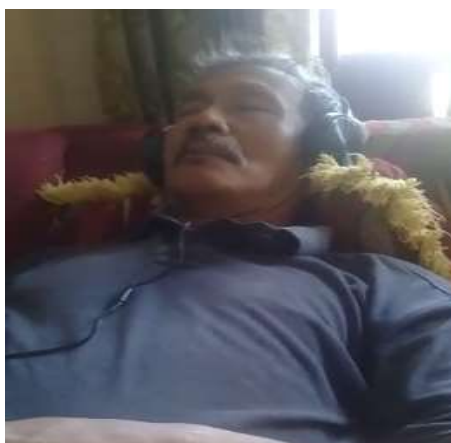
Sebagian besar mitra berpendidikan rendah (SD). Hal ini akan berdampak pada pengetahuan mitra tentang hipertensi dan perawatannya serta edukasi yang diberikan kepadanya.

Pengetahuan dan ketrampilan mitra

Hasil evaluasi kegiatan menunjukkan 92,30% mitra mampu menjelaskan manajemen nyeri kepala non farmakologis, mampu melakukan pengukuran tekanan darah secara mandiri serta mampu mendemonstrasikan pengukuran tekanan darah dan self hipnosis dengan audiohipnoterapi (Gambar 4.1 dan Gambar 4.2). Dari 26 anggota kelompok hipertensi terdapat 12 orang yang sedang mengalami nyeri kepala ringan sampai sedang. Setelah melakukan selfhipnosis dengan audioterapi 11 dari 12 orang tersebut menunjukkan penurunan skala nyeri kepala. Rata-rata perubahan tekanan darah dan table 4.2



Gambar 1 Mitra mendemonstrasikan pengukuran tekanan darah



Gambar 2. Mitra mendemonstrasikan self hipnosis

Tabel 4.2 Tekanan darah dan level nyeri kepala sebelum dan setelah self hypnosis (n=12)

Pengukuran	Sebelum		Setelah		P value
	Mean	SD	Mean	SD	
Sistole	157,58	14,57	150,75	12,86	< 0,001
Diastole	94,00	7,11	89,92	7,74	0,011
Nyeri kepala	2,08	0,90	1,08	0,79	< 0,001

Berdasar table 4.2 diketahui bahwa tekanan darah dan nyeri kepala penderita hipertensi sebelum dan setelah self hypnosis menurun secara bermakna. Penurunan nyeri kepala pada mitra yang terkena hipertensi setelah melakukan self hypnosis terjadi karena

audiohipnoterapi menstimulasi otak untuk melepaskan neurotransmitter yaitu enkefalin dan endorfin yang berfungsi meningkatkan mood sehingga dapat merubah persepsi seseorang terhadap rasa nyeri yang dialami (Fachri 2008). Hipnoterapi mempengaruhi kerja *cerebral cortex* sehingga menghasilkan persepsi positif dan menjadikan tubuh terasa rileks. Secara tidak langsung hipnoterapi membantu keseimbangan homeostasis tubuh melalui jalan HPA Axis, untuk menghasilkan *Corticotropin Releasing Factor* (CRF). Selanjutnya CRF merangsang kelenjar *pituitary* untuk menurunkan produksi ACTH sehingga produksi endorphan meningkat yang kemudian menurunkan produksi kortisol dan hormon stres lainnya sehingga tubuh akan rileks dan nyeri kepala yang dirasakan menurun. Saat relaksasi aliran darah akan lancar, oksigen yang dibutuhkan tubuh akan menurun diikuti dengan relaksasi otot-otot tubuh, selanjutnya neurotransmitter penenang akan terus dilepaskan dan sistem saraf akan bekerja secara baik sehingga menimbulkan perasaan tenang dan nyaman. Pikiran bawah sadar akan terbuka dan persepsi terkait nyeri yang disebut substansi gelatinosa (kornudorsalis medullaspinalis) akan tertutup sehingga impuls yang ditransmisikan ke otak sedikit dan persepsi nyeri akan berkurang (Wahida & Khusniyah 2012).

5. KESIMPULAN

Pelatihan dalam pengabdian masyarakat efektif meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan mitra dalam pengukuran tekanan darah serta dalam melakukan self hypnosis. Self hypnosis efektif dalam menurunkan tekanan darah dan nyeri kepala penderita hipertensi. Perlu monitoring penggunaan self hypnosis pada kelompok hipertensi serta perlu peningkatan edukasi untuk memperbaiki gaya hidup penderita hipertensi.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih ditujukan kepada LPPM Universitas Jenderal Soedirman yang telah memberikan dana PKM berbasis Riset. Demikian pula kepada seluruh Tim, Ibu Kader, Kelompok hipertensi Sehati dan para mahasiswa yang telah membantu kegiatan ini.

7. REFERENSI

Abrahamsen, R., Hansen, L., Zachariae, R., & Svensson, P. 2011, 'Effect of hypnosis on pain and blink reflexes in patients with painful temporomandibular disorders', *Clinical Journal Pain*, vol. 27, no. 4.

As'adi, M. 2011, *Melakukan hipnoterapi agar daya ingat anda sekuat cakram*, Diva Pers, Yogyakarta.

Budi, P.R., & Rizali, E. 2011, *Cara cepat menguasai hypnohealing*, Leutika, Yogyakarta.

Dinas Kesehatan Kabupaten Banyumas. 2017, *Profil kesehatan Kabupaten Banyumas tahun 2017*.

Fachri, H.A. 2008, *The Real Art of Hypnosis Kolaborasi Seni Hipnosis Timur-Barat*, Gagas Media, Jakarta.

Fernalia., Priyanti, W., Effendi, S., & Amita, D. 2019, 'Pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap skala nyeri kepala pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu', *Malahayati Nursing Journal (MANUJU)*, vol. 1, no. 1.

Flynn, N. 2018, 'Systematic review of the effectiveness of hypnosis for the management of headache', *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, vol. 66, no. 4.

Friedman, D.I., Quiros, P.A., Subramanian, P.S., Mejico, L.J., Gao. S., McDermot, M., & Wall, M. 2017, 'Headache in idiopathic intracranial hypertension: findings from the idiopathic intracranial hypertension treatment trial', *American Headache Society*, vol. 57, no. 8.

Hunter, C.R. 2011, *Seni hipnosis: penguasaan teknik-teknik dasar*, Permata Puri Media, Jakarta.

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

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.

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

Junaidi, Iskandar. (2010) *Hipertensi : Pengenalan, Pencegahan dan Pengobatan*. Jakarta : PT Bhuana Ilmu Populer.

Kulkarni et al. (1998). Stress and Hipertention. *WMJ*. 97(11):34-8.

Martuti, A. (2009) Merawat dan menyembuhkan hipertensi penyakit darah tinggi. Bantul : Kreasi wacana.

Price,S.A.,Wilson,L.M. (2006). Patofisiologi. Volume 2. Edisi 6. Jakarta: EGC.

Novitasari, D., & Wirakhmi, I.N. 2018, 'Penurunan nyeri kepala pada lansia hipertensi menggunakan relaksasi autogenik di Kelurahan Mersi Purwokerto', *Media Ilmu Kesehatan*, vol. 7, no. 2, pp. 104–13.

Pramono, C. 2017, Pengaruh pemberian hipnoterapi dan edukasi terhadap skala nyeri pasien st elevasi miocard infark (STEMI), Skripsi, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Retnaningtyas, D., Upoyo, A.S., Setiyani, R. (2019). Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Penurunan Nyeri Kepala Pada Lansia Hipertensi Di Desa Gununglurah Kecamatan Cilongok, Laporan Penelitian, Unsoed, Purwokerto.

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). 2018, Badan penelitian dan pengembangan kesehatan kementerian RI tahun 2018.

Sawni, A., & Breuner, C.C. 2017, 'Clinical hypnosis, an effective mind–body modality for adolescents with behavioral and physical complaints', *Children Journal*, vol. 4, no. 19.

Riskesdas. (2019). Laporan Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Jakarta : Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.

Santoso, Djoko. (2010) Membonsai Hipertensi. Surabaya : Jaring Pena

Upoyo,A.S., Mulyono, Hidayat, Anam,K. (2014). Tausiyah Untuk Pengendalian Tekanan Darah di Wilayah Kerja Puskesmas Purwokerto Timur, Laporan Penelitian, Unsoed, Purwokerto, belum dipublikasikan

Upoyo,A.S., Awaludin, Purnawan (2015). Efektivitas Light massage dan akupresure untuk pengendalian tekanan darah penderita hipertensi primer. Laporan Penelitian, Unsoed, Purwokerto