

Hipnoterapi untuk meningkatkan kepatuhan pengobatan dan terkontrolnya tekanan darah pada kelompok hipertensi Sehati

Arif Setyo Upoyo^{1*}, Yunita Sari¹, Wahyu Ekowati¹, Eman Sutrisna²

¹Jurusan Keperawatan, Fikes, Universitas Jenderal Soedirman

²Fakultas Kedokteran, Universitas Jenderal Soedirman

Corresponding author : afkarfadholi@gmail.com

Abstrak

Permasalahan utama yang dihadapi penderita hipertensi adalah ketidakpatuhan pengobatan dan tekanan darah yang tidak terkontrol. Mitra adalah kelompok hipertensi sehati. **Permasalahan mitra** antara lain: mayoritas penderita hipertensi (80%) tidak patuh pengobatan hipertensi, pengetahuan tentang manajemen pengobatan hipertensi rendah, tekanan darah tidak terkontrol masih tinggi, kurang pengetahuan tentang risiko komplikasi hipertensi, kurang pengetahuan dan ketrampilan dalam meningkatkan kepatuhan pengobatan hipertensi dan pengontrolan tekanan darah. **Solusi yang ditawarkan** untuk mengatasi permasalahan mitra: Pelatihan manajemen pengobatan hipertensi, Pelatihan manajemen pengontrolan tekanan darah pada hipertensi, Pelatihan pencegahan risiko komplikasi hipertensi dan Pelatihan penggunaan audiohipnoterapi untuk meningkatkan kepatuhan pengobatan dan pengendalian tekanan darah pada hipertensi. **Metode** tahapan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat adalah sebagai berikut: Sosialisasi, Pelatihan, Penerapan teknologi audiohipnoterapi untuk meningkatkan kepatuhan pengobatan dan pengendalian tekanan darah pada hipertensi. **Hasil:** 88,89% peserta menunjukkan peningkatan pengetahuan tentang pengobatan dan pengendalian tekanan darah pada hipertensi serta 100% peserta mampu menggunakan audiohipnoterapi untuk pengontrolan tekanan darah dan peningkatan kepatuhan pengobatan. **Kesimpulan:** Pelatihan efektif meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan penderita hipertensi, namun perlu pemantauan rutin penderita hipertensi dalam jangka panjang baik tekanan darah maupun kepatuhan pengobatannya untuk pencegahan komplikasi terutama stroke.

Kata kunci : Hipertensi, hipnoterapi, tekanan darah, kepatuhan pengobatan

Abstract

The main problems faced by patients with hypertension are poor treatment adherence and uncontrolled blood pressure. The partner in this program is the *Hypertension Sehati* group. Their problems include: the majority of individuals with hypertension (80%) do not adhere to antihypertensive treatment; their knowledge of hypertension medication management is low; uncontrolled blood pressure remains high; their understanding of the risks of hypertension complications is limited; and they lack sufficient knowledge and skills to improve medication adherence and blood pressure control.

The proposed solutions to address these problems include: training on hypertension medication management, training on blood pressure control in hypertension, training on preventing the risk of hypertension complications, and training on the use of audio hypnotherapy to improve treatment adherence and blood pressure control in individuals with hypertension.

The stages of the community service implementation consisted of: dissemination, training, and the application of audio hypnotherapy technology to enhance medication adherence and blood pressure control in hypertensive patients.

Results showed that 88.89% of participants demonstrated improved knowledge regarding hypertension treatment and blood pressure control, and 100% of participants were able to use audio hypnotherapy for blood pressure regulation and improved medication adherence.

Conclusion: The training effectively improved the knowledge and skills of individuals with hypertension; however, regular long-term monitoring of both blood pressure and treatment adherence is necessary to prevent complications, particularly stroke.

Keywords: Hypertension, Hypnotherapy, Blood pressure, Medication adherence

1. Latar belakang

Hipertensi merupakan salah satu penyebab utama *Cardiovascular Diseases* (CVD). 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% dari populasi (Kemenkes RI, 2019). Data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kabupaten Banyumas tahun 2018 ada beberapa kecamatan yang angka kejadian hipertensi cukup tinggi, yaitu Kecamatan Sumbang dan Kecamatan Purwokerto Timur (Dinkes Banyumas, 2018).

Permasalahan utama yang dihadapi penderita hipertensi adalah ketidakpatuhan pengobatan dan tekanan darah yang tidak terkontrol (Chow et al, 2013). Hasil metaanalisis, tahun 2010-2020 terdapat 27-40% dari 27 juta pasien hipertensi tidak patuh pengobatan (Lee et al, 2022). Prevalensi hipertensi tidak terkontrol (Uncontrolled hypertension) di Indonesia tergolong tinggi. Hasil penelitian menyebutkan bahwa prevalensi hipertensi tidak terkontrol di Indonesia lebih dari 91% (Hussain et al, 2016) dan kepatuhan rendah terhadap pengobatan 45,6% (Kemenkes RI, 2019). Tekanan darah yang tidak terkontrol pada penderita Hipertensi dapat menyebabkan komplikasi seperti penyakit jantung dan stroke (Haryono et al, 2016).

Mitra dalam pengabdian masyarakat berbasis riset ini adalah Kelompok Penderita Hipertensi Sehati Kelurahan Mersi Kabupaten Banyumas. Hasil wawancara dengan Kader Posyandu Lansia dan Ketua Kelompok Hipertensi Sehati Kelurahan Mersi diketahui bahwa **permasalahan mitra** antara lain: mayoritas penderita hipertensi (80%) tidak patuh pengobatan hipertensi, pengetahuan tentang manajemen pengobatan hipertensi rendah, tekanan darah tidak terkontrol masih tinggi, kurang pengetahuan tentang risiko komplikasi hipertensi, kurang pengetahuan dan ketrampilan dalam meningkatkan kepatuhan pengobatan hipertensi. Beliau juga menyatakan bahwa beberapa penderita hipertensi di Kelurahan Mersi telah mengalami stroke dan penyakit jantung. Berdasarkan wawancara dengan ketua kelompok, permasalahan mitra antara lain: 1) Rendahnya pengetahuan tentang manajemen pengobatan hipertensi; 2) Rendahnya kepatuhan dalam pengobatan hipertensi; 3) Tekanan darah tidak terkontrol masih tinggi; 4) Rendahnya pengetahuan tentang risiko komplikasi hipertensi; 5) Rendahnya pengetahuan dan ketrampilan untuk meningkatkan kepatuhan pengobatan hipertensi.

Tujuan pengabdian adalah meningkatkan pengetahuan mitra tentang manajemen pengobatan hipertensi serta meningkatkan upaya meningkatkan kepatuhan pengobatan menggunakan audiohipnoterapi.

2. Metoda

Metode tahapan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat adalah sebagai berikut:

a. Sosialisasi

Tahap awal pengabdian, tim pengabdian melakukan sosialisasi kegiatan kepada kelompok hipertensi, menjelaskan tujuan kegiatan, kontrak kegiatan dan koordinasi kegiatan pelatihan.

b. Pelatihan

Pelatihan dengan sasaran kelompok hipertensi meliputi manajemen pengobatan hipertensi, Pelatihan manajemen pengontrolan tekanan darah pada hipertensi, Pelatihan pencegahan risiko komplikasi hipertensi dan Pelatihan penggunaan audiohipnoterapi untuk meningkatkan kepatuhan pengobatan dan pengendalian tekanan darah pada hipertensi.

Metode yang digunakan dalam pelatihan meliputi **ceramah, diskusi dan demonstrasi**. Media yang digunakan meliputi: LCD, modul, audiohipnoterapi dan soundsistem.

c. Penerapan teknologi

Teknologi yang diterapkan dalam pengabdian audiohipnoterapi untuk meningkatkan kepatuhan pengobatan dan pengendalian tekanan darah pada hipertensi yang dikembangkan oleh tim pengabdian melalui penelitian. Audio ini berisi rekaman hipnoterapi selama 15 menit yang melalui tahapan hipnoterapi meliputi pre induksi, induksi, deepening, sugesti, dan weakening.

d. Pendampingan, monitoring dan evaluasi

Setelah pelaksanaan pelatihan, tim pengabdian beserta mahasiswa melakukan pendampingan, monitoring dan evaluasi pelaksanaan pengabdian.

Partisipasi peserta dalam pelaksanaan program pengabdian meliputi, menyediakan tempat pelatihan, koordinasi anggota, berpartisipasi aktif dalam kegiatan pelatihan serta mendemonstrasikan kegiatan pelatihan.

Metode evaluasi meliputi pre dan post-test serta observasi redemonstrasi peserta. Keberhasilan program jika 80% nilai post-test peserta meningkat serta > 80% peserta mampu mendemonstrasikan ketrampilan yang diajarkan.

Untuk mempertahankan **keberlanjutan program**, maka setelah pelatihan dilakukan pendampingan, monitoring dan evaluasi yang bekerjasama dengan kader posyandu lansia

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil

Pelaksanaan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada kelompok hipertensi sehat Purwokerto Timur dengan karakteristik digambarkan pada tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik kelompok hipertensi Sehat Kelurahan Mersi

Karakteristik	f	%
Umur		
45-54	8	16,67
55-65	40	83,33
Jenis Kelamin		
Laki-laki	16	33,33
Perempuan	32	66,67
Pendidikan		
SD-SMP	38	20,83
SMA	10	66,67
Tekanan darah		
Terkontrol (<140mmhg)	13	27,08
Tidak terkontrol ($\geq$ 140mmhg)	35	72,92
Pengetahuan tentang hipertensi		
Baik	16	33,33
Kurang	32	66,67
Perilaku pencegahan risiko komplikasi hipertensi		
Baik	25	52,08
Kurang	23	47,92

Pengabdian untuk mengatasi permasalahan mitra yang dilaksanakan yaitu: Pelatihan manajemen pengobatan hipertensi, Pelatihan manajemen pengontrolan tekanan darah pada hipertensi, Pelatihan pencegahan risiko komplikasi hipertensi dan Pelatihan penggunaan

audiohipnoterapi untuk meningkatkan kepatuhan pengobatan dan pengendalian tekanan darah pada hipertensi.



Gambar 1. Tim pengabdian, mahasiswa, kader posyandu lansia dan kelompok sehat



Gambar 2. Kumpas tuntas hipertensi dan pengobatannya oleh Dr. dr. Eman Sutrisna, M.Kes



Gambar 3. Manajemen Psikologis pada penderita hipertensi



Gambar 4. Praktek penggunaan hipnoterapi untuk relaksasi, pengontrolan tekanan darah dan peningkatan kepatuhan pengobatan hipertensi

Hasil kegiatan pengabdian menunjukkan 88,89% peserta menunjukkan peningkatan pengetahuan tentang pengobatan dan pengendalian tekanan darah pada hipertensi serta 100% peserta mampu menggunakan audiohipnoterapi untuk pengontrolan tekanan darah dan peningkatan kepatuhan pengobatan.

Pembahasan

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pelatihan manajemen pengobatan hipertensi, pengontrolan tekanan darah, pencegahan komplikasi, serta penggunaan audiohipnoterapi mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta secara signifikan. Peningkatan pengetahuan sebesar 88,89% mengindikasikan bahwa metode edukasi yang terstruktur dan interaktif dapat meningkatkan pemahaman penderita hipertensi mengenai pentingnya kepatuhan pengobatan dan pemantauan tekanan darah. Pengetahuan merupakan salah satu determinan utama dalam perilaku kepatuhan, sebagaimana dijelaskan oleh WHO bahwa rendahnya pemahaman pasien mengenai terapi merupakan kontributor utama ketidakpatuhan pengobatan pada penyakit kronis termasuk hipertensi (World Health Organization, 2023).

Efektivitas pelatihan juga didukung oleh keberhasilan 100% peserta dalam mempraktikkan penggunaan audiohipnoterapi sebagai strategi pendukung perubahan perilaku. Intervensi berbasis relaksasi dan hipnoterapi diketahui dapat membantu menurunkan stres, meningkatkan motivasi internal, serta meningkatkan kemampuan individu dalam mengikuti regimen terapi jangka panjang (Gruzelier, 2014). Hal ini relevan mengingat stres dan faktor psikologis sering menjadi hambatan utama dalam menjaga kepatuhan pengobatan serta kestabilan tekanan darah.

Temuan ini selaras dengan literatur yang menunjukkan bahwa intervensi edukatif yang dipadukan dengan teknik psikologis dapat meningkatkan kepatuhan hingga 20–30% pada pasien hipertensi (Burnier & Egan, 2019). Pelatihan yang diberikan tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga keterampilan praktis dalam mengontrol tekanan darah secara mandiri. Hal ini penting karena kendali diri dalam monitoring tekanan darah berkontribusi langsung terhadap pengurangan risiko komplikasi seperti penyakit jantung, gagal ginjal, dan stroke (Whelton et al., 2017).

Namun demikian, meskipun hasil jangka pendek menunjukkan peningkatan yang baik, keberlanjutan perubahan perilaku tetap menjadi tantangan. Berbagai studi menegaskan bahwa kepatuhan pengobatan hipertensi cenderung menurun dalam 6–12 bulan setelah intervensi jika tidak disertai pemantauan dan dukungan berkelanjutan (Vrijens et al., 2017). Oleh karena itu, rekomendasi untuk melakukan pemantauan jangka panjang, baik terhadap tekanan darah maupun kepatuhan pengobatan, sangat relevan untuk memastikan keberhasilan pengendalian hipertensi serta pencegahan komplikasi, terutama stroke yang merupakan salah satu konsekuensi paling serius dari hipertensi yang tidak terkontrol.

Secara keseluruhan, pengabdian kepada masyarakat melalui pelatihan ini terbukti efektif dalam meningkatkan kapasitas penderita hipertensi dalam mengelola kondisi mereka. Intervensi terintegrasi yang menggabungkan edukasi, pelatihan keterampilan, dan teknologi audiohipnoterapi dapat menjadi model pemberdayaan masyarakat yang potensial untuk diterapkan secara luas di kelompok pasien hipertensi lainnya. Kekuatan dalam kegiatan pengabdian ini adalah adanya kerjasama yang baik antara Tim Pengabdian, mahasiswa, Kader posyandu lansia dan Kelompok hipertensi sehati, sedangkan kelemahan kegiatan ini adalah mayoritas penderita hipertensi lansia dan berpendidikan rendah.

4. Kesimpulan

Program pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan pada kelompok hipertensi Sehati berhasil menjawab permasalahan mitra terkait rendahnya kepatuhan pengobatan, kurangnya pengetahuan manajemen hipertensi, serta tingginya tekanan darah yang tidak terkontrol. Melalui rangkaian kegiatan sosialisasi, pelatihan manajemen pengobatan hipertensi, pelatihan pengendalian tekanan darah, edukasi pencegahan komplikasi, dan penerapan teknologi audiohipnoterapi, terjadi peningkatan signifikan pada kapasitas peserta. Sebanyak 88,89% peserta mengalami peningkatan pengetahuan terkait pengelolaan hipertensi, dan seluruh peserta (100%) mampu mengaplikasikan audiohipnoterapi sebagai teknik pendukung untuk meningkatkan kepatuhan pengobatan dan pengendalian tekanan darah. Temuan ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif berbasis pelatihan dan teknologi sederhana seperti audiohipnoterapi efektif dalam meningkatkan kemampuan pasien hipertensi dalam mengelola kondisi mereka secara mandiri. Namun demikian, keberhasilan program tetap memerlukan dukungan pemantauan jangka panjang terhadap tekanan darah dan kepatuhan pengobatan peserta. Pemantauan berkelanjutan sangat penting sebagai upaya pencegahan terjadinya komplikasi berat, terutama stroke, yang merupakan risiko utama pada penderita hipertensi.

Ucapan terimakasih

Terimakasih kepada LPPM Universitas Jenderal Soedirman yang telah memfasilitasi dan mendanai kegiatan PKM, Tim pengabdian, Mahasiswa, Kader posyandu lansia RW 1 Mersi dan kelompok hipertensi sehati yang telah aktif berpartisipasi.

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*, 2013; 2 (1) : 111-117.
- As'adi,M. 2011. *Melakukan hipnoterapi agar daya ingat anda sekuat cakram*, Diva Pers, Yogyakarta.
- Burnier, M., & Egan, B. M. (2019). Adherence in hypertension: A review of prevalence, risk factors, impact, and management. *Circulation Research*, 124(7), 1124–1140. <https://doi.org/10.1161/CIRCRESAHA.118.313220>
- Chow, C.K., Teo, K.K., Rangarajan, S. 2013. Prevalence, awareness, treatment and control of hypertension in rural and urban communities in high, middle and low income countries. *JAMA*, 310(9):959-968.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Banyumas. Profil Kesehatan Kabupaten Banyumas 2018. <https://dinkes.banyumaskab.go.id/news/28410/profil-kesehatan-tahun-2018-kabupaten-banyumas>.
- Elkins, G. 2010. Hypnosis to manage anxiety and pain associated with colonoscopy, *Journal of Clinical Medicine*, 7(3).
- Goldstein, L.B., Adams, R., Albert, M.J., Appel, L.J., Brass, L.M., Bushnell, C.D., et al. 2006. Primary prevention of ischemic stroke. *Stroke*, 37:1583–1633. <https://doi.org/10.1161/01.STR.0000223048.70103.F1>
- Gruzelier, J. H. (2014). EEG-neurofeedback and hypnosis: Implications for stress and emotional disorders. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 57(2), 158–179.
- 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.
- Hussain, M.A., Al Mamun, A., Reid, C., Huxley, R.R. 2016. Prevalence, Awareness, Treatment and Control of Hypertension in Indonesia Adults Aged > 40 years : Findings from the Indonesia family life survey (IFLS). *PloS one*, 11(8):e0160922.
- Jensen, M. P., & Patterson, D. R. 2014. Hypnotic approaches for chronic pain management: clinical implications of recent research findings, *The American Psychologist*, 69(2):167–77.
- Kementrian Kesehatan R I. 2013. Pedoman teknis penemuan dan tatalaksana hipertensi, Dirjen P2PTM, Jakarta.

- Kokubo, Y. 2014. Prevention of hypertension and cardiovascular diseases : Comparison of lifestyle factors in Westerners and East Asians. *Hypertensions*, 63: 655-660.
- Lee E, Poon P, Yip B, et al. 2022. Global burden, regional differences, trends, and health consequences of medication nonadherence for hypertension during 2010 to 2020: a meta-analysis involving 27 million patients. *J Am Heart Assoc*. 11(17):e26582. <https://doi.org/10.1161/JAHA.122.026582>.
- Pusat data dan Informasi Kementrian Kesehatan RI. 2019. Laporan Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Jakarta : Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Rahmawati, R. dan Daniyati, D. 2016. Hubungan kebiasaan minum kopi terhadap tingkat hipertensi, *Journal of Ners Community*, 2 (7) : 149-161.
- Salina, J., Schwamm, L.H., 2017. Behavioral interventions for stroke prevention: the need for a new conceptual model. *Stroke*, 48: 1706-1714. DOI: [10.1161/STROKEAHA.117.015909](https://doi.org/10.1161/STROKEAHA.117.015909)
- Tarwoto, Wartonah. 2011. *Kebutuhan dasar manusia dan proses keperawatan*, Salemba Medika, Jakarta.
- Upoyo, AS, Sari Y, Sutrisna E. 2024. Pengembangan model hipnoterapi untuk meningkatkan kepatuhan pengobatan pasien hipertensi. Laporan Penelitian. Universitas Jenderal Soedirman**
- Upoyo, AS, Triyanto, E, Taufik, A. 2022. Pilot Study of a Brief Hypnotic Induction: Effects on Blood Pressure, Heart Rate, and Subjective Distress in Patients Diagnosed with Hypertension, International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis, 70:1, 83-90, DOI: [10.1080/00207144.2022.2004544](https://doi.org/10.1080/00207144.2022.2004544)**
- Vrijens, B., Antoniou, S., Burnier, M., de la Sierra, A., & Volpe, M. (2017). Current situation of medication adherence in hypertension. *Frontiers in Pharmacology*, 8, 100. <https://doi.org/10.3389/fphar.2017.00100>
- Wahyuningsih dan Astuti, E. 2013 Faktor yang mempengaruhi hipertensi pada usia lanjut, *Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia*, 1 (3) : 71-75.
- Whelton, P. K., Carey, R. M., Aronow, W. S., Casey, D. E., Jr., Collins, K. J., Dennison Himmelfarb, C., ... & Wright, J. T., Jr. (2017). 2017 ACC/AHA/AAPA guideline for the prevention, detection, evaluation, and management of high blood pressure in adults. *Journal of the American College of Cardiology*, 71(19), e127–e248. <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2017.11.006>
- World Health Organization. (2023). *WHO global report on hypertension: The race against a silent killer*. WHO Press.