



Manajemen Stress Psikologis untuk Pengendalian Tekanan Darah dengan Hipnoterapi Pada Kelompok Penderita Hipertensi RW I Mersi Kabupaten Banyumas

Arif Setyo Upoyo^{1*}, Atyanti Isworo¹, Wahyu Ekowati²

¹ Departemen Keperawatan Medikal Bedah, Jurusan Keperawatan Fikes Unsoed

² Departemen Keperawatan Jiwa, Jurusan Keperawatan Fikes Unsoed

Penulis pertama: afkarfadholi@gmail.com

Abstrak

Dampak pandemi covid 19 menimbulkan stress baik fisik maupun psikologis khususnya bagi penderita hipertensi. Kondisi stress pada penderita hipertensi dapat menyebabkan tekanan darah tidak terkontrol. Hasil wawancara Ketua kelompok hipertensi Sehati diketahui bahwa masalah yang dihadapi penderita saat pandemi ini adalah tekanan darah yang tidak terkontrol sebagai dampak stress psikologis. Solusi yang ditawarkan meliputi pelatihan manajemen stress psikologis nonfarmakologis, Pelatihan pengukuran tekanan darah dan level stress, serta pelatihan hipnoterapi untuk pengendalian tekanan darah dan stress psikologis pada penderita hipertensi. Hasil yang didapatkan antara lain 100% peserta dapat menyebutkan metode non farmakologis untuk mengendalikan stress psikologis, 93,33% peserta mampu menjelaskan pengukuran stress psikologis, 86,67% mampu mendemonstrasikan penggunaan hipnoterapi untuk pengendalian stress, 100% peserta yang mendemonstrasikan menunjukkan penurunan tingkat stress psikologis dari score 4-6 (stress sedang) menjadi score 1-3 (stress ringan) serta menunjukkan penurunan tekanan darah. Pelaksanaan pelatihan efektif meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan penderita hipertensi dalam memajemen stress psikologis

Kata-kata kunci : Hipertensi, stress psikologis, tekanan darah, hipnoterapi

Abstract

The impact of the COVID-19 pandemic causes both physical and psychological stress, especially for people with hypertension. Stress conditions in patients with hypertension can cause uncontrolled blood pressure. The results of the interview with the Chair of the Sehati hypertension group revealed that the problem faced by sufferers during this pandemic was uncontrolled blood pressure as a result of psychological stress. The solutions offered include non-pharmacological psychological stress management training, training in measuring blood pressure and stress levels, as well as hypnotherapy training for controlling blood pressure and psychological stress in patients with hypertension. The results obtained included 100% of

participants being able to mention non-pharmacological methods to control psychological stress, 93.33% of participants being able to explain the measurement of psychological stress, 86.67% able to demonstrate the use of hypnotherapy for stress control, 100% of participants who demonstrated a decrease in stress levels. psychologically from a score of 4-6 (moderate stress) to a score of 1-3 (mild stress) and showed a decrease in blood pressure. The implementation of training is effective in increasing the knowledge and skills of hypertension sufferers in managing psychological stress

Key words : *Hypertension, psychological stress, blood pressure, hypnotherapy*

1. PENDAHULUAN

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.

Tekanan darah yang tidak terkontrol pada penderita Hipertensi dapat menyebabkan komplikasi seperti penyakit jantung dan stroke (Haryono *et al.*, 2016). Salah satu penyebab tidak terkontrolnya tekanan darah adalah stress psikologis (Mucci *et al.*, 2016; Liu *et al.*, 2017).

Kondisi pandemi Covid 19 tidak hanya membawa krisis kehidupan, tetapi juga menimbulkan stress psikologis seperti ketegangan, kecemasan, ketakutan, dan keputusasaan di antara populasi yang terkena dampak (Song, 2020). Pada saat mengalami stres, arteri yang menyuplai fungsi-fungsi organ akan menyempit sehingga akan meningkatkan tekanan darah (Yulianto *et al.*, 2017). Stres menstimulasi sistem saraf simpatis yang meningkatkan curah jantung dan vasokonstriksi arteriol, yang pada akhirnya meningkatkan tekanan darah. Stres juga merangsang kelenjar suprarenalis untuk melepaskan hormon adrenalin yang memacu jantung berdenyut lebih cepat dan kuat sehingga tekanan darah akan meningkat (Haryono *et al.*, 2016).

Penelitian Erris dan Rahman (2016) juga menunjukkan bahwa penderita 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.

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 dan Ketua Kelompok Hipertensi Sehati RW 1 Mersi diketahui bahwa kondisi pandemi covid 19 berdampak pada masyarakat di wilayahnya khususnya penderita hipertensi, penderita hipertensi menunjukkan gejala stress ringan – sedang yang menyebabkan sebagian besar (sekitar 80%) tekanan darahnya tidak terkontrol (tekanan darah lebih dari 140/90 mmHg). Beliau juga menyatakan bahwa kelompoknya belum mendapatkan informasi tentang mengatasi stress psikologis tanpa obat.

2. OBJEKTIF

Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan mitra tentang manajemen stress psikologis selain obat (non farmakologis), meningkatkan ketrampilan mitra tentang pengukuran tekanan darah dan tingkat stress dan meningkatkan ketrampilan mitra dalam pengendalian tekanan darah dan stress psikologis dengan hipnoterapi.

3. METODE PELAKSANAAN

Pemecahan masalah bagi bagi mitra adalah melalui pelatihan bagi penderita hipertensi yang meliputi:

1. Pelatihan manajemen stress psikologis non farmakologis

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

2. Pelatihan pengukuran tekanan darah dan tingkat stress

Pelatihan pengukuran tekanan darah menggunakan tensimeter digital yang diharapkan hasil pengukuran valid dan mudah dilaksanakan oleh mitra untuk memantau tekanan darahnya secara mandiri. Pelatihan pengukuran tingkat stress menggunakan *Subjective Units of Distress Scale* (SUDS). Metode ini adalah metode mudah dan sederhana yang diharapkan mudah dipahami oleh penderita hipertensi

Tabel 2. Pengukuran tingkat stress

Score	Interpretasi
0	Tidak ada stres sama sekali, relaksasi secara menyeluruh
1	Stress ringan, Merasa sangat rileks dan nyaman
2	Stress ringan, Kondisi bersantai seperti sedang menikmati sesuatu
3	Memiliki tingkat stres ringan yang tidak mengganggu
4	<i>Mild distress</i> : memiliki rasa tegang, khawatir, takut, atau cemas yang kecil dan dapat

- ditoleransi
- 5 *Mild-moderate distress*: terasa tidak menyenangkan namun tidak menghasilkan gejala fisiologis
 - 6 *Moderate distress*: rasa takut, cemas, marah, khawatir yang tidak menyenangkan. Namun, individu masih dapat berfungsi baik pada tahap ini
 - 7 *Moderate high distress*: sulit berkonsentrasi, terasa cukup intens
 - 8 *High distress*: rasa takut, cemas, khawatir tingkat tinggi. Tidak bisa ditoleransi secara terus-menerus. Pemikiran pemecahan masalah terganggu
 - 9 *High-extreme distress*: dimana proses berpikir telah terganggu
 - 10 *Extreme distress*: panik teror ekstrim. Tingkat maksimal dari ketakutan, kecemasan, dan kegelisahan

Keterangan:

0-3 : tingkat stres sangat rendah

4-5 : tingkat stres rendah

6-7 : tingkat stres sedang

8-9 : tingkat stres tinggi

10 : tingkat stres sangat tinggi

3. Pelatihan metode pengendalian tekanan darah dan stress psikologis menggunakan hipnoterapi.

Metode hipnoterapi yang diajarkan adalah dengan menggunakan rekaman audio dalam file mp.3 yang dapat diputar dengan menggunakan mp.3 player maupun handphone sehingga diharapkan mudah dipelajari oleh penderita hipertensi.

Partisipasi mitra dan rancangan evaluasi kegiatan sebagai berikut:

NO	KEGIATAN	PARTISIPASI MITRA	METODE EVALUASI	INDIKATOR KEBERHASILAN
1	Pelatihan Manajemen Stress psikologis non farmakologis pada hipertensi	Mengkoordinir anggota kelompok hipertensi, Menyediakan tempat pelatihan, Mengikuti kegiatan secara aktif	Membandingkan nilai pre dan posttest pelatihan	Kegiatan dikatakan berhasil jika >80 peserta mengalami peningkatan nilai test
2	Pelatihan pengukuran tekanan darah dan tingkat stress	Mendemonstrasikan pengukuran tekanan darah dan tingkat stress	Observasi saat mitra melakukan demonstrasi ulang pengukuran tekanan darah dan tingkat stress	Kegiatan dikatakan berhasil jika >80% peserta dapat mendemonstrasikan pengukuran tekanan darah dan level stress dengan benar
3	Pelatihan metode hipnoterapi untuk mengatasi stress psikologis	Mendemonstrasikan manajemen stress dengan hipnoterapi	Observasi saat peserta melakukan demonstrasi manajemen stress	Kegiatan berhasil jika >80% penderita dapat mendemonstrasikan tindakan dengan benar

psikologis hipnoterapi	dengan serta	>80% stress psikologis menurun
---------------------------	-----------------	--------------------------------------

4. HASIL DAN DISKUSI

A. Karakteristik Peserta Pelatihan

Pelatihan diikuti 15 orang penderita hipertensi di Wilayah RW 1 Kelurahan Mersi Kabupaten Banyumas. Karakteristik peserta pelatihan disajikan dalam tabel 4.1.

Tabel 4.1. Tabel Distribusi Frekuensi Penderita Hipertensi Peserta Pelatihan di RW 1 Kelurahan Mersi Kabupaten Banyumas

Karakteristik	Jumlah	%
Umur (Tahun)		
< 55 tahun	13	86,67
≥ 55 tahun	2	13,33
Jenis kelamin		
Laki – laki	3	20,00
Perempuan	12	80,00
Tingkat Pendidikan		
SD	11	73,33
SMP	1	6,67
SMA	3	20

B. Pengetahuan dan Keterampilan Peserta

Berdasarkan evaluasi pelatihan, pengetahuan peserta meningkat yang ditunjukkan dengan:

- 100% peserta dapat menyebutkan metode non farmakologis untuk mengendalikan stress psikologis
- 93,33% peserta mampu menjelaskan pengukuran stress psikologis

Hasil pengukuran keterampilan peserta menunjukkan 86,67% mampu mendemonstrasikan penggunaan hipnoterapi untuk pengendalian stress. 100% peserta yang mendemonstrasikan menunjukkan penurunan tingkat stress psikologis dari score 4-6 (stress sedang) menjadi score 1-3 (stress ringan) serta menunjukkan penurunan tekanan darah.



Gambar 4.1 Peserta mendemonstrasikan penggunaan audiohipnoterapi untuk pengendalian stress psikologis.

Salah satu resiko terjadinya peningkatan tekanan darah adalah faktor stress. Hubungan antara stress dengan hipertensi, diduga melalui aktivasi saraf simpatis. (saraf simpatis adalah saraf yang bekerja pada saat kita beraktivitas, saraf parasimpatis adalah saraf yang bekerja pada saat kita tidak beraktivitas). Peningkatan aktivitas saraf simpatis dapat meningkatkan tekanan darah secara intermitten (tidak menentu). Apabila stress berkepanjangan, dapat mengakibatkan tekanan darah menetap tinggi (Junaidi, 2010). Stress dapat menyebabkan hipertensi karena dapat menstimulasi sistem syaraf untuk memproduksi hormon vasokonstriksi sehingga dapat meningkatkan tekanan darah. Pekerjaan, lingkungan sosial dan distress emosional dapat menyebabkan stress yang dapat mempengaruhi tekanan darah (Kulkarni et al, 1998). Hipnoterapi memberikan pengaruh positif terhadap stress. Sugesti yang diberikan pada hipnoterapi memberikan efek terapeutik terhadap pasien. Hasil penelitian juga menyatakan bahwa penggunaan hipnoterapi efektif untuk menurunkan stress (Alizamar, 2018).

5. KESIMPULAN

Pelatihan yang diberikan kepada kelompok penderita hipertensi efektif meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan peserta dalam manajemen stress psikologis. Hipnoterapi yang diajarkan dengan menggunakan rekaman dapat dilakukan sendiri oleh penderita hipertensi untuk membantu menurunkan stress dan tekanan darah. Penderita hipertensi hendaknya memantau tekanan darah secara teratur dan memanfaatkan metode yang diajarkan

untuk pengendalian stress psikologis. Perlu adanya tindak lanjut pemantauan penderita hipertensi dan media sebagai tempat sharing dan diskusi dengan 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

- Alizamar,A., Ifdil, I., Fadli, R.P., et al (2018). The Effectiveness of Hypnotherapy in Reducing Stress Levels. *Addictive disorders & their treatment*, 17(4): 191-195. DOI: 10.1097/ADT.0000000000000140.
- Asrori, A., 2015, Terapi kognitif perilaku untuk mengatasi gangguan kecemasan sosial, *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan (JIPT)*, 3 (1) : 89-107.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2019, *Riset Kesehatan Dasar 2018*, Kementerian Kesehatan RI, 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 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.
- Fisc, S., Brinkhaus, B., Teut, M. (2017). Hypnosis in patients with perceived stress – a systematic review. *BMC Complementary and Alternative Medicine*, 17:323. DOI 10.1186/s12906-017-1806-0
- 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.
- Jadhav, S.B., Jatti, G.M. , Jadhav, A.S., Rajderkar,S.S. et al (2014). Stressing ‘Mental Stress’ in Hypertension: A Rural Background Study. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 8(6): JC04-JC07. DOI: 10.7860/JCDR/2014/8209.4506

- 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.
- Liu, M.Y. , Lia, N. , William, A., Khanb, H. (2017). Association between psychosocial stress and hypertension: a systematic review and meta-analysis. Neurological Research, 39(6):573–580 <https://doi.org/10.1080/01616412.2017.1317904>
- Mucci N, Giorgi G, De Pasquale Ceratti S, Fiz-Pérez J, Mucci F and Arcangeli G (2016). Anxiety, Stress-Related Factors, and Blood Pressure in Young Adults. Front. Psychol.7:1682.
- Riskesmas. (2019). Laporan Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Jakarta : Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Saju, M.D., Allagh,K.P., Scaria,L., Joseph,S., Thiyagarajan, J.A. (2020). Prevalence, Awareness, Treatment, and Control of Hypertension and Its Associated Risk Factors: Results from Baseline Survey of SWADES Family Cohort Study. International Journal of Hypertension, Volume 2020:1- 7. <https://doi.org/10.1155/2020/4964835>
- Song, M. (2020). Psychological stress responses to COVID-19 and adaptive strategies in China. World Development 136 : 105107. <https://doi.org/10.1016/j.worlddev.2020.105107>
- Upoyo, AS, Triyanto, E. (2020). Audio Hipnoterapi Untuk Menurunkan Tekanan Darah, Level Stress Dan Heart Rate Pasien Hipertensi Primer. Laporan Penelitian. Unsoed. Purwokerto.
- World Health Organization. (2019, September 13). Hypertension. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- 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(10):8-18.