

**SELF-HYPNOSIS DAN KECEMASAN PADA PASIEN HIPERTENSI DI PUSKESMAS
KELURAHAN PADEMANGAN BARAT 1
JAKARTA UTARA**

Slametiningsih¹, Siti Rachmawati²

¹Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jakarta

²Puskesmas Kelurahan Pademangan Barat I

¹Email: yslametiningsih@yahoo.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit kronis yang tidak kunjung sembuh atau bahkan telah mengalami komplikasi dapat menyebabkan kecemasan bagi penderitanya. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh teknik *self-hypnosis* terhadap kecemasan pada pasien hipertensi di Puskesmas Kelurahan Pademangan Barat 1 Jakarta Utara. Desain penelitian yang digunakan penelitian *Eksperimen Semu (Quasi-Experiment)*, teknik pengambilan sampel dengan *systematic random sampling*, dengan jumlah sampel 28 orang dibagi menjadi dua yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan masing-masing 14 responden. Hasil penelitian Kelompok eksperimen yang mendapat perlakuan *self-hypnosis* di Puskesmas Kelurahan Pademangan Barat I Jakarta dihasilkan nilai. signifikansi atau *p-value* sebesar 0.001. Sedangkan pada kelompok kontrol di Puskesmas Kelurahan Pademangan Barat II Jakarta Utara dengan nilai signifikansi atau *p-value* sebesar 0.025 meskipun sama-sama signifikan, namun pada pasien hipertensi yang mendapatkan perlakuan *self-hypnosis* memiliki nilai perbedaan 0,025. Diharapkan penelitian ini bagi petugas kesehatan khusus Keperawatan Puskesmas Kelurahan Pademangan Barat I Jakarta Utara dalam menangani kecemasan pada pasien hipertensi cara menurunkan tekanan darah dengan menggunakan teknik *self-hypnosis*.

Kata kunci: *self hypnosis*, kecemasan, hipertensi

ABSTRACT

Diabetes is a common medical condition which is chronic and life-threatening usually causes anxiety to the sufferer. From the data, it shows that hypertension is a chronic disease which is difficult to heal or even have experienced complications that can cause anxiety disorders for patients. This research aims to determine the effect of self-hypnosis techniques toward anxiety in patients with hypertension in Puskesmas Pademangan Barat 1 Jakarta Utara. The design of the study is quasi-experimental research which is the sampling deriving technique using systemic random sampling, regarding a sample of 28 people divided into a/an experimental and control group. The results of the study shows the patient's anxiety level in the experimental group and the control group who implements the technique of self hypnosis using the formula of Willcoxon rank test in SPSS version 23. With P Value 0.001 ($\alpha = 0.05$) means to be found the influence of self hypnosis in lowering anxiety levels in hypertensive patients. This research is expected to provide information for paramedics in Puskesmas Pademangan Barat 1 Jakarta Utara in dealing with anxiety on hypertensive patients by using Self Hypnosis.

Keywords: self-hypnosis, anxiety, hypertension

PENDAHULUAN

Penyakit hipertensi atau tekanan darah tinggi masih merupakan salah satu penyakit yang menyebabkan kematian hampir di seluruh negara. Menurut Pusat Data Dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Pusdatin Kemenkes RI, 2015), hipertensi merupakan salah satu faktor penting sebagai pemicu penyakit tidak menular (*Non Communicable Disease* atau NCD), seperti penyakit jantung, stroke dan lain-lain yang saat ini menjadi momok penyebab kematian nomor wahid di dunia.

Dr Margaret Chan, Direktur Jenderal WHO (Susanto, 2013 dalam Tawaang, et al. 2013), mengatakan bahwa setiap tahun tekanan darah tinggi menyumbang kepada kematian hampir 9,4 juta orang.

Organisasi Kesehatan Dunia atau *World Health Organization* (WHO) mencatat pada tahun 2012 sedikitnya ada 839 juta kasus hipertensi, dan diperkirakan menjadi 1,15 milyar pada tahun 2025 atau sekitar 29% dari total penduduk dunia.

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Rikesdas) tahun 2013 (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI, 2013), dari hasil pengukuran tekanan darah penduduk berusia 18 tahun keatas, menunjukkan bahwa 25,8% penduduk Indonesia mengalami hipertensi.

Provinsi DKI Jakarta berada di peringkat 25 dari 33 provinsi pada Riskesdas tahun 2007, dengan prevalensi 28,8%. Turun menjadi 20% pada Riskesdas tahun 2013 (posisi 31 dari 33 provinsi). Meskipun turun, bila dihitung berdasar jumlah penduduknya, prevalensi hipertensi di Provinsi DKI Jakarta masih tinggi.

Puskesmas Kelurahan Pademangan Barat I sebagai Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama (FKTP) yang menangani pasien di Kelurahan Pademangan Barat, Kecamatan Pademangan, Jakarta Utara. Berdasarkan laporan 5 tahun terakhir, data kunjungan pasien hipertensi mengalami fluktuatif. Pada tahun 2012, data kunjungan pasien hipertensi sebanyak 1.130, tahun 2013 sebanyak 2.062, tahun 2014 sebanyak 2.075, tahun 2015 sebanyak 1.768 dan tahun 2016 (sampai dengan laporan bulan November) sebanyak 2.316 kunjungan.

Tanpa disadari, penderita mengalami komplikasi pada organ-organ vital seperti jantung, otak ataupun ginjal. Oleh karena itu, hipertensi sering disebut sebagai “*silent killer*” (pembunuh siluman). (Triyanto, 2014). Menurut Aspiani (2015), jika ada gejala, berarti menunjukkan adanya kerusakan vaskuler, dengan manifestasi yang khas sesuai sistem organ yang divaskularisasi oleh pembuluh darah yang bersangkutan.

Pasien dengan hipertensi selain mengalami gangguan secara fisiologis, pengobatan yang lama dan ancaman komplikasi dapat terjadi akan mengakibatkan pasien hipertensi terganggu secara psikologis, salah satunya adalah kecemasan (ansietas).

Ansietas merupakan gangguan emosional yang paling sering terjadi di Amerika Serikat. Setidaknya 17% individu dewasa di Amerika Serikat menunjukkan satu gangguan ansietas atau lebih dalam satu tahun. Penanganan pasien hipertensi dengan kecemasan *Self-healing* adalah tindakan keperawatan merupakan keterampilan

penyembuhan diri sendiri. Ada beberapa teknik *self-healing*, salah satunya adalah tehnik *self-hypnosis* atau autohipnosis. *Self-hypnosis* dapat diartikan sebagai menghipnosis diri sendiri.

Tujuan penelitian diketahui pengaruh teknik sebelum dan sesudah dilakukan tindakan *self-hypnosis* terhadap kecemasan dan tekanan darah pasien hipertensi di Puskesmas Kelurahan Pademangan Barat I Jakarta Utara.

METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian Eksperimen Semu (*Quasi-Experiment*), Tempat penelitian Puskesmas Kelurahan Pademangan Barat I Jakarta Utara, sampel pasien hipertensi kelompok eksperimen *self-hypnosis*, penyuluhan kesehatan dan minum obat anti hipertensi sedangkan Puskesmas Kelurahan Pademangan Barat II Jakarta Utara, dilakukan untuk sampel pasien hipertensi kelompok kontrol, yaitu kelompok yang mendapat penanganan penyuluhan kesehatan dan minum obat anti hipertensi. Penelitian dilaksanakan pada Oktober 2016 sampai Februari 2017. Pupulasi 77 pasien sedangkan sampel berjumlah 28 orang dengan kriteria inklusi sebagai berikut: Pasien hipertensi (tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg), berobat di Puskesmas Kelurahan Pademangan Barat I dan II, sedang minum obat hipertensi.

Dengan rincian 14 orang mengalami kecemasan kelompok eksperimen dan masing-masing 14 orang kelompok kontrol, sehingga total sampel sebanyak 28 orang. Proses pengambilan sampel metode *systematic random sampling*, Kuisioner

yang digunakan DASS 42, **Etika Penelitian yang dilakukan dengan *Informed Consent*, *anonimity* (tanpa nama) dan *confidentiality* (kerahasiaan), Alat Pengumpulan Data** kuisioner, peneliti juga menggunakan spignomanometer dan stetoskop untuk mengukur tekanan darah responden. Instrument ini diklasifikasikan sebagai berikut: Instrument A: instrument data demografi pasien. Instrument B: Instrument *Depression Anxiety Stress Scale (DASS 42)*, untuk megukur tingkat kecemasan pasien, ditentukan dengan rentang nilai 0 sampai 42. Skala 0-7 berarti dalam kondisi normal atau tidak ada kecemasan, skala 8-9 mengindikasikan kecemasan ringan, skala 10-14 mengindikasikan kecemasan sedang, skala 15-19 mengindikasikan berat dan skala ≥ 20 mengindikasikan kecemasan sangat berat (Gale, 2015).

Uji Validitas Dan Uji Reliabilitas Instrumen Penelitian ini menggunakan kuisioner penelitian DASS 42 yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya oleh Crawford JR dan Hendry JD valid dan reliabel untuk melakukan pengkajian. DASS memiliki nilai korelasi sebesar 0,93, dimana menurut Hidayat (2009), validitas instrumen nilainya sangat tinggi apabila memiliki nilai indeks korelasi sebesar 0,800 sampai 1,000. **Pengolahan Data melalui proses *Editing*, *Coding*, *Entry*, *Cleaning*** pemerosesan data dilakukan dengan cara meng-*entry* data dari kuisioner ke paket program komputer, kemudian diproses dengan program *SPSS* **Analisa Data** ada dua jenis analisa data yang akan digunakan, analisa univariat dan *bivariate*. Uji statistik yang digunakan adalah *Willcoxon Rank Test/Willcoxon*

Matched Pair Signed-Rank Test, yang merupakan uji hipotesis sebagai uji alternatif dari *paired t-test* karena variabel dalam penelitian ini bersekala nominal dan ordinal.

HASIL

Hasil penelitian ini didapatkan data bahwa gambaran pasien hipertensi di Puskesmas Kelurahan Pademangan Barat Jakarta Utara sebagian besar responden berusia usia lansia tahun, jenis kelamin perempuan, tingkat pendidikan lulus SD, status pekerjaan tidak bekerja dan hampir semua memiliki riwayat penyakit hipertensi.

Hasil penelitian Kelompok eksperimen yang mendapat perlakuan *self-hypnosis* di Puskesmas Kelurahan Pademangan Barat I Jakarta dihasilkan nilai signifikansi atau *p-value* sebesar 0.001 ($\alpha=0.05$). Sedangkan pada kelompok kontrol di Puskesmas Kelurahan Pademangan Barat II Jakarta Utara dengan nilai signifikansi atau P Value sebesar 0.025 ($\alpha=0.05$) meskipun sama-sama signifikan (karena $p\text{-value}<\alpha$), namun pada pasien hipertensi yang mendapatkan perlakuan *self-hypnosis* memiliki nilai perbedaan 0,025.

Tabel 1.

Distribusi Rata-Rata Responden Berdasarkan Karakteristik Umur Pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol di Puskesmas Kelurahan Pademangan Barat Jakarta Utara Tahun 2017

(N=28)

Kategori	KELOMPOK EKSPERIMEN		KELOMPOK KONTROL	
	Frekuensi	Persentasi	Frekuensi	Persentasi
18-24	-	-	1	7,1
35-44	1	7,1	2	14,3
45-54	5	35,7	1	7,1
55-64	3	21,4	4	28,6
65-74	4	28,6	6	42,9
≥ 75	1	7,1	-	-
JUMLAH	14	100	14	100

Tabel 2.

Distribusi Rata-Rata Responden Berdasarkan Karakteristik Jenis Kelamin Pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol di Puskesmas Kelurahan Pademangan Barat Jakarta Utara Tahun 2017

(N=28)

Kategori	KELOMPOK EKSPERIMEN		KELOMPOK KONTROL	
	Frekuensi	Persentasi	Frekuensi	Persentasi
Laki-laki	2	14,3	6	42,9
Perempuan	12	85,7	8	57,1
JUMLAH	14	100	14	100

Tabel 3.

Distribusi Rata-Rata Responden Berdasarkan Karakteristik Pendidikan Pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol di Puskesmas Kelurahan Pademangan Barat Jakarta Utara Tahun 2017

(N=28)

Kategori	KELOMPOK EKSPERIMEN		KELOMPOK KONTROL	
	Frekuensi	Persentasi	Frekuensi	Persentasi
Tidak Sekolah	1	7,1	-	-
Tidak Tamat SD	-	-	7	50
Tamat SD	9	64,3	2	14,3
Tamat SLTP	1	7,1	3	21,4
Tamat SLTA	1	7,1	2	14,3
Tamat Diploma, PT	2	14,3	-	-
JUMLAH	14	100	14	100

Tabel 4.

Distribusi Rata-Rata Responden Berdasarkan Karakteristik Pekerjaan Pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol di Puskesmas Kelurahan Pademangan Barat Jakarta Utara Tahun 2017

(N=28)

Kategori	KELOMPOK EKSPERIMEN		KELOMPOK KONTROL	
	Frekuensi	Persentasi	Frekuensi	Persentasi
Tidak Bekerja	10	71,4	11	78,6
Pegawai	2	14,3	-	-
Wiraswasta	-	-	-	-
Petani/Nelayan/ Buruh	2	14,3	1	7,1
Lainnya	-	-	2	14,3
JUMLAH	14	100	14	100

Tabel 5.

Distribusi Rata-Rata Responden Berdasarkan Karakteristik Riwayat Hipertensi Pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol di Puskesmas Kelurahan Pademangan Barat Jakarta Utara Tahun 2017

(N=28)

Kategori (tahun)	KELOMPOK EKSPERIMEN		KELOMPOK KONTROL	
	Frekuensi	Persentasi	Frekuensi	Persentasi
1-5	7	50	8	57,1
6-10	5	35,7	3	21,4
11-15	-	-	1	7,1
16-20	1	7,1	2	14,3
≥21	1	7,1	-	-
JUMLAH	14	100	14	100

Tabel 6.

Distribusi Responden Berdasarkan Tekanan Darah Sebelum dan Setelah Perlakuan Pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol di Puskesmas Kelurahan Pademangan Barat Jakarta Utara Tahun 2017

(N=28)

Kategori (mmHg)	KELOMPOK EKSPERIMEN		KELOMPOK KONTROL	
	Sebelum	Setelah	Sebelum	Setelah
Sistole \leq 139 dan diastole \leq 89	-	10 (71,4%)	-	4 (28,6%)
Sistole 140-159 dan atau diastole 90-99	12 (85,7%)	4 (28,6%)	11 (78,6%)	8 (57,1%)
Sistole 160-179 dan atau diastole 100-109	2 (14,3%)	-	2 (14,3)	1 (7,1%)
Sistole \geq 180 dan atau diastole \geq 110	-	-	-	-
Sistole \geq 140 dan diastole \leq 90	-	-	1 (7,1%)	1 (7,1%)
JUMLAH		14		14

Tabel 7.

Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat kecemasan Sebelum dan Setelah Perlakuan Pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol di Puskesmas Kelurahan Pademangan Barat Jakarta Utara Tahun 2017

(N=28)

Kategori	KELOMPOK EKSPERIMEN		KELOMPOK KONTROL	
	Sebelum	Setelah	Sebelum	Setelah
Tidak Ada Kecemasan Skor 1-7	-	8 (57,1%)	-	7 (50%)
Kecemasan Ringan, Skor 8-9	4 (28,6%)	3 (21,4%)	12 (85,7%)	6 (42,9%)
Kecemasan Sedang, Skor 10-14	6 (42,9%)	3 (21,4%)	2 (14,3%)	1 (7,1%)
Kecemasan Berat, skor 15-19	4 (28,6%)	-	-	-
Kecemasan Sangat Berat, skor \geq 20	-	-	-	-
JUMLAH		14		14

Tabel 8.

Analisa Bivariat Tingkat Kecemasan Responden Sebelum dan Setelah Perlakuan Pada Kelompok Eksperimen Berdasarkan rumus Willcoxon Rank Test di Puskesmas Kelurahan Pademangan Barat I Jakarta Utara Tahun 2017

(N=28)

	N	Mean Rank	Sum of Rank	Z	Sig (2-tailed)
Negatif Ranks	14 ^a	7,50	105.00		
Positive Ranks	0 ^b	.00	.00		
Ties	0 ^c			-3,416 ^d	0.001
Total	14				

Tabel 9.

Analisa Bivariat Tingkat Kecemasan Responden Sebelum dan Setelah Penyuluhan Pada Kelompok Kontrol Berdasarkan rumus Willcoxon Rank Test di Puskesmas Kelurahan Pademangan Barat II Jakarta Utara Tahun 2017

(N=28)

	N	Mean Rank	Sum of Rank	Z	Sig (2-tailed)
Negatif Ranks	8 ^a	4,50	36.00		
Positive Ranks	0 ^b	.00	.00		
Ties	6 ^c			-2,828 ^d	0.005
Total	14				

Tabel 10.

Analisa Bivariat Tekanan Darah Responden Sebelum dan Setelah Perlakuan Pada Kelompok Eksperimen Berdasarkan rumus Willcoxon Rank Test di Puskesmas Kelurahan Pademangan Barat I Jakarta Utara Tahun 2017

(N=28)

	N	Mean Rank	Sum of Rank	Z	Sig (2-tailed)
Negatif Ranks	12 ^a	6,50	78.00		
Positive Ranks	0 ^b	.00	.00		
Ties	2 ^c			-3,464 ^d	0.001
Total	14				

Tabel 11.

Analisa Bivariat Tekanan Darah Responden Sebelum dan Setelah Penyuluhan Pada Kelompok Kontrol Berdasarkan rumus Willcoxon Rank Test di Puskesmas Kelurahan Pademangan Barat II Jakarta Utara Tahun 2017

(N=28)

	N	Mean Rank	Sum of Rank	Z	Sig (2-tailed)
Negatif Ranks	5 ^a	3.00	15.00		
Positive Ranks	0 ^b	.00	.00		
Ties	9 ^c			-2,236 ^d	0.025
Total	14				

PEMBAHASAN

Tingkat kecemasan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum dan sesudah dilakukan perlakuan self-hypnosis. Dari hasil penelitian bahwa pasien dengan kecemasan karena hipertensi diberikan tindakan self hypnosis dapat menurunkan tingkat kecemasan secara drastis dibandingkan hanya dengan penyuluhan saja. Hal ini sesuai Kusuma dan Artistiana (2013) menyatakan bahwa pernapasan merupakan hal yang sangat diperlukan dalam latihan relaksasi. Memahami teknik relaksasi dengan pernapasan akan memudahkan melakukan self hypnosis yang sesungguhnya. Saat bernapas, seseorang menghirup oksigen dan mengeluarkan karbondioksida. Cara bernafas yang salah akan mengakibatkan tidak maksimalnya pembuangan karbondioksida sehingga seseorang mudah stress, panik, tegang, sakit kepala, cepat lelah, bahkan depresi. Setiap orang memiliki kondisi yang berbeda. Ada yang membutuhkan waktu beberapa menit untuk melatih pernapasan dalam, tetapi ada juga yang membutuhkan waktu lebih lama lagi dalam hitungan menit atau jam. Setelah melatih pernapasan dalam, anda bisa mulai berlatih pernapasan untuk merelaksasikan tubuh.

Stuart (2016), perawatan psikologis yang paling sukses untuk gangguan ansietas menyeluruh adalah menggabungkan relaksasi, olahraga dan terapi kognitif dengan tujuan klien dapat mengontrol tingkat kecemasannya. Sebagai alat terapi, relaksasi efektif menurunkan ketegangan dan ansietas. Perawat harus mampu untuk

mengidentifikasi tingkat ansietas yang dialami oleh klien melalui pengamatan perilaku.

Tekanan darah pada kelompok eksperimen dan kontrol sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan adanya perlakuan *self hypnosis* maka dapat menurunkan tekanan darah dimana pada kelompok eksperimen setelah perlakuan Menurut Kusuma dan Artistiana (2013) menyatakan bahwa dengan adanya perlakuan *Self-healing (hypnosis)* maka dapat membuat pasien relaksasi sehingga tekanan darah dapat diturunkan. *Self-healing* adalah keterampilan penyembuhan diri sendiri. Ada beberapa teknik *self-healing*, salah satunya adalah teknik *self-hypnosis* atau autohipnosis. *Self-hypnosis* dapat diartikan sebagai menghipnosis diri sendiri. Hipnosis adalah upaya pemberdayaan energi jiwa (bawah sadar) seseorang untuk tujuan tertentu, misalnya untuk kesehatan, pendidikan, hiburan dan lain-lain., *Self hypnosis* adalah relaksasi. Relaksasi adalah suatu kondisi istirahat tubuh dan jiwa (pikiran, kemauan dan perasaan).

Teknik relaksasi ini dikembangkan menjadi sebuah teknik sederhana, tetapi sarat makna. Kemampuan seseorang untuk relaks dapat dilatih secara kontinu. Penderita hipertensi sangat dianjurkan selalu dalam keadaan relaks agar tekanan darah selalu normal. Hindari hal-hal yang dapat membuat tekanan darah naik. Dengan rutin berlatih relaksasi, setidaknya ketegangan dapat diminimalisasikan. Sebelum mulai mempraktekan *self healing* untuk hipertensi,

sebaiknya latih dahulu cara pikir untuk fokus dan berkonsentrasi.

Analisa Bivariat. Dari nilai P value kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol, maka penggunaan *self hypnosis* lebih signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan pasien hipertensi daripada pasien yang hanya mendapat penyuluhan kesehatan. Kelompok eksperimen yang mendapat perlakuan *self-hypnosis* di Puskesmas Kelurahan Pademangan Barat I Jakarta dihasilkan nilai signifikansi atau P Value sebesar 0.001 ($\alpha=0.05$). Sedangkan pada kelompok kontrol di Puskesmas Kelurahan Pademangan Barat II Jakarta Utara dengan nilai signifikansi atau P Value sebesar 0.025 ($\alpha=0.05$) meskipun sama-sama signifikan (karena P value < α), namun pada pasien hipertensi yang mendapatkan perlakuan *self-hypnosis* memiliki nilai yang lebih signifikan daripada pasien kelompok kontrol yang hanya mendapat penyuluhan kesehatan. Menurut Kusuma dan Artistiana (2013) menyatakan bahwa dengan adanya perlakuan *Self-healing (hypnosis)* maka dapat membuat pasien relaksasi sehingga tekanan darah dapat diturunkan. *Self-healing* adalah keterampilan penyembuhan diri sendiri. Ada beberapa tehnik *self-healing*, salah satunya adalah tehnik *self-hypnosis* atau autohipnosis. *Self-hypnosis* dapat diartikan sebagai menghipnosis diri sendiri. Hipnosis adalah upaya pemberdayaan energi jiwa (bawah sadar) seseorang untuk tujuan tertentu, misalnya untuk kesehatan, pendidikan, hiburan dan lain-lain.

Menurut Stuart (2016), perawatan psikologis yang paling sukses untuk

gangguan ansietas menyeluruh adalah menggabungkan relaksasi, olahraga dan terapi kognitif dengan tujuan klien dapat mengontrol tingkat kecemasannya. Sebagai alat terapi, relaksasi efektif menurunkan ketegangan dan ansietas. Perawat harus mampu untuk mengidentifikasi tingkat ansietas yang dialami oleh klien melalui pengamatan perilaku.

Dari hasil penelitian dan dasar teori maka dapat disimpulkan bahwa dengan adanya perlakuan *self-hypnosis* maka dapat membantu pasien untuk menurunkan tingkat kecemasan dan tekanan darah pada penderita hipertensi secara mandiri (non farmakologis). Dalam penelitian ini dan dasar teori memiliki perbandingan lurus yaitu dengan semakin sempurna seseorang dalam melakukan terapi *self-hypnosis* maka akan semakin efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan dan tekanan darah pada pasien.

Dapat disimpulkan hasil penelitian ini, maka H₀ ditolak dan H₁ diterima, yang berarti ada pengaruh *self-hypnosis* terhadap kecemasan pada pasien hipertensi di Puskesmas Kelurahan Pademangan Barat I Jakarta Utara, yaitu terjadi penurunan kecemasan terhadap pasien yang hipertensi yang mendapat perlakuan *self-hypnosis*.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini didapatkan data bahwa gambaran pasien hipertensi di Puskesmas Kelurahan Pademangan Barat I Jakarta Utara sebagian besar responden berusia usia lansia tahun, jenis kelamin perempuan, tingkat pendidikan lulus SD,

status pekerjaan tidak bekerja dan hampir semua memiliki riwayat penyakit hipertensi.

Hasil penelitian tingkat kecemasan pasien pada kelompok eksperimen yang dilakukan teknik *self-hypnosis* menunjukkan bahwa 57,1% responden sudah tidak mengalami kecemasan. Hasil penelitian ini diketahui nilai tekanan darah pasien pada kelompok eksperimen sesudah dilakukan teknik *self-hypnosis* terdapat 71,4% yang memiliki tekanan darah sistole ≤ 139 dan diastole ≤ 89 atau kategori normal. dengan hasil $P \text{ value} = 0.001 < \alpha = 0.05$, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang berarti ada pengaruh *self-hypnosis* terhadap kecemasan pada pasien hipertensi di Puskesmas Kelurahan Pademangan Barat I Jakarta Utara, yaitu terjadi penurunan kecemasan terhadap pasien yang hipertensi yang mendapat perlakuan *self hypnosis*

SARAN

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan masukan dan informasi bagi petugas kesehatan Puskesmas Kelurahan Pademangan Barat I Jakarta Utara dalam menangani kecemasan pada pasien hipertensi cara menurunkan tekanan darah dengan menggunakan teknik *self-hypnosis*. Proses pelaksanaannya bisa dilaksanakan dimasyarakat bersama-sama kader kader yang ada dimasyarakat setiap hari sehingga dijadikan sebagai program kegiatan.

DAFTAR PUSTAKA

Aspiani, Reny Yuli. (2015). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Klien Gangguan Kardiovaskular Aplikasi NIC & NOC*. Jakarta. EGC.

Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2008). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2007. Laporan Nasional 2007*.

Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. (2013). *Riset Kesehatan Dasar Riskesdas 2013*.

Banon, Endang. Dalami, Ermawati dan Noorkasiani. (2014). *Efektivitas Terapi Hipnotis Lima Jari Untuk Menurunkan Tingkat Ansietas Pasien Hipertensi. JKep Vol. 2 No. 3 November 2014*.

Crawford, JR and Henry JD. (2003). *The Depression Anxiety Stress Scale (DASS): Normative Data And Latent Structure In A Large Non-Clinical Sample*. Juni 2003.

Gale, Laura. (2015). *Anxiety and Depression Assessment: Using the Depression Anxiety Stress Scale, Publish by Inahl Information System, tanggal 11 Desember 2015*.

Gray, Huon H. et al. (2005). *Lecture Notes: Kardiologi. Edisi keempat*. Diterjemahkan. Jakarta. Erlangga.

Hastono, Sutanto Priyo. (2007). *Analisis Data Kesehatan*. Jakarta. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.

Hidayat, A Aziz Alimul. (2009). *Metode Penelitian Kebidanan Dan Teknik Analisis Data*. Jakarta. Salemba Medika.

Klabunde, Richard E.(2015). *Konsep Fisiologi Kardiovaskuler Edisi 2*, Diterjemahkan. Jakarta: EGC.

- Kusuma, Tubagus Erwin Dan Artistiana, Nenden Rilla. (2013). *Bebas Hipertensi dengan Self-Hypnosis*. Jakarta. Noura Books.
- Mansjoer, Arif, et. al (2009). *Kapita Selekta Kedokteran Edisi Ketiga Jilid 1*, Jakarta. Media Aesculapius.
- Nurarif, Amin Huda Dan Kusuma, Hardhi. (2015). *Aplikasi Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosa Medis Dan Nanda Nic-Noc. Jilid 2*. Jogjakarta. Mediacion.
- Nursalam. (2014). *Metodologi Penelitian ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis Edisi 3*. Jakarta. Salemba Medika.
- Perhimpunan Dokter Spesialis kardiovaskular Indonesia. (2015). *Pedoman Tatalaksana Hipertensi Pada Penyakit Kardiovaskular*.
- Pusat Data Dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Hipertensi*.
- Puskesmas Kelurahan Pademangan Barat I Jakarta Utara. (2012). *Laporan Bulanan LB I Tahun 2012*. Dokumen
- Riyanto, Agus. (2011). *Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta. Nuha Medika
- Sabri, Luknis dan Hastono, Sutanto Priyo. (2014). *Statistik Kesehatan*. Jakarta. Rajawali Pers
- Sadock, Benjamin James And Sadock, Virginia Alcott. (2010). *Kaplan & Sadock Buku Ajar Psikiatri Klinis Edisi 2*. Diterjemahkan. Jakarta. EGC.
- Stuart, Gail Wiscarz. (2016). *Prinsip Dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart, Buku 1 Edisi Indonesia*. Singapore. Elsevier.
- Suku Dinas Kesehatan Jakarta Utara. (2014). *Surveilans Kasus PTM Dari Puskesmas Tahun 2014*. Dokumen.
- Swarjana, I Ketut. (2016). *Statistik Kesehatan*. Yogyakarta. Andi Offset.
- Tawang, Elrita. Mulyadi Dan Palandeng, Henry. (2013). *Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Sedang-Berat Di Ruang Irina C Blu Prof. Dr. R. Kandau, Manado, ejournalkeperawatan (e-Kp). Volume 1. Nomor 1. Agustus 2013*.