

**PENGARUH *SELF HYPNOSIS* TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA IBU PENGGUNA KONTRASEPSI SUNTIK 3 BULAN DENGAN HIPERTENSI DI KLINIK BERSALIN RAMLAH PARJIB 2**

**SKRIPSI**



**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN**  
**INSTITUT TEKNOLOGI KESEHATAN & SAINS WIYATA HUSADA**  
**SAMARINDA 2021**

**PENGARUH *SELF HYPNOSIS* TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA IBU PENGGUNA KONTRASEPSI SUNTIK 3 BULAN DENGAN HIPERTENSI DI KLINIK BERSALIN RAMLAH PARJIB 2**

**SKRIPSI**

Untuk Memenuhi Syarat Memperoleh Gelar Pada Program Sarjana Kebidanan (S.Keb) Institut Teknologi Kesehatan & Sains Wiyata Husada Samarinda



**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN  
INSTITUT TEKNOLOGI KESEHATAN & SAINS WIYATA HUSADA  
SAMARINDA 2021**

## LEMBAR PERSETUJUAN

**PENGARUH *SELF HYPNOSIS* TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA IBU PENGGUNA KONTRASEPSI SUNTIK 3 BULAN DENGAN HIPERTENSI DI KLINIK BERSALIN RAMLAH PARJIB 2**

### SKRIPSI

AMALIA JAHRINA

2004 11 048

Skripsi Telah Disetujui

Pada tanggal : 03 Januari 2022



**Mengetahui, Ketua Program Studi Ilmu Kebidanan**

**ITKES Wiyata Husada Samarinda**

Hestri Norhapifah, SST., M.keb

NIDN. 1129059002

## LEMBAR PENGESAHAN

**PENGARUH *SELF HYPNOSIS* TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA IBU PENGGUNA KONTRASEPSI SUNTIK 3 BULAN DENGAN HIPERTENSI DI KLINIK BERSALIN RAMLAH PARJIB 2**

### SKRIPSI

**AMALIA JAHRINA**

2004 11 048

Telah dipertahankan didepan dewan penguji

Pada tanggal : 03 Januari 2022

#### **SUSUNAN DEWAN PENGUJI**

**Penguji I,**



**Gita Masyita, SST., M.Keb**

**NIDN. 929018101**

**Penguji II,**



**Sri Handayani, SST., M.Kes**

**NIDN.**

**Penguji III,**



**Asih Prasetyarini, SST., M.keb**

**NIDN. 1103118301**

**Mengetahui,**

**Ketua Program S1 Kebidanan**



**Hestri Norhapifah, SST., M.keb**

**NIDN: 1129059002**

## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Amalia Jahrina

NIM : 2004 11 048

Program Studi : Reguler Transfer Sarjana Kebidanan Kelas Samarinda

Judul Skripsi : Pengaruh *Self Hypnosis* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Ibu Pengguna Kontrasepsi Suntik 3 Bulan Dengan Hipertensi Di Klinik Bersalin Ramlah Parjib 2.

Menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber, baik yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan benar.

Samarinda, November 2021

Yang membuat pernyataan,



**Amalia Jahrina**

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha esa, karena berkat Rahmat dan BimbimnganNya saya dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul “Pengaruh *Self Hypnosis* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Ibu Pengguna Kontrasepsi Suntik 3 Bulan Dengan Hipertensi Di Klinik Bersalin Ramlah Parjib 2”. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Kebidanan (S.Keb) pada Program Studi Kebidanan Institut Teknologi Kesehatan & Sains Wiyata Husada Samarinda.

Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan semua proses tepat pada waktunya. Oleh karena itu, perkenankanlah saya mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya dengan hati yang tulus kepada :

1. H. Mujito Hadi, S.Pd., MM selaku Ketua Yayasan Institut Teknologi Kesehatan & Sains Wiyata Husada Samarinda.
2. Dr. Eka Ananta Sidharta, SE AK CA MM, CSRS,CSRA,CfrA, selaku Ketua Rektor Institut Teknologi Kesehatan & Sains Wiyata Husada Samarinda.
3. Hestri Norhafipah, S.ST., M.Keb selaku Ketua Program Studi. Terimakasih atas masukan dan semua ilmu yang telah diberikan dan juga dedikasinya.
4. Ibu Asih Prasetyarini, S.ST.,M.Keb selaku dosen pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini.
5. Ibu Gita Masyita, SST., M.Keb dan Ibu Sri Handayani SST., M.Kes selaku penguji I dan II yang telah membimbing dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Seluruh staff pengajar dan karyawan program Studi Ilmu Kebidanan Institut Teknologi Kesehatan & Sains Wiyata Husada Samarinda.
7. Kedua orangtua dan adik-adik saya yang telah memberi dukungan, doa dan semangat serta kasih sayang yang telah diberikan..

8. Teman dan sahabat serta orang terkasih saya yang telah membantu dan memberi dukungan penuh kepada saya, dan semua yang telah membantu dalam kelancaran penyusunan skripsi ini

Dan semua pihak yang telah membantu penyelesaian skripsi ini. Semoga Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas kebaikan kita semua dan skripsi ini dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu.

Samarinda, November 2021



Peneliti

## ABSTRAK

### PENGARUH *SELF HYPNOSIS* TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA IBU PENGGUNA KONTRASEPSI SUNTIK 3 BULAN YANG MENGALAMI HIPERTENSI DI KLINIK BERSALIN RAMLAH PARJIB 2

Amalia Jährina<sup>1)</sup>, Asih Prasetyarini<sup>2)</sup>

**Latar Belakang:** Kontrasepsi suntik 3 bulan (*depoprovera*) termasuk dalam kontrasepsi hormonal yang aman dan memiliki efektivitas tinggi namun banyak pengguna kontrasepsi suntik yang berhenti dikarenakan beberapa efek samping, salah satu efek sampingnya adalah adanya peningkatan tekanan darah atau hipertensi. *Self hypnosis* adalah relaksasi yaitu kondisi istirahat tubuh jiwa (pikiran, kemauan dan perasaan) maka dapat membuat pasien rileks, *self hypnosis* merupakan metode nonfarmakologi yang efektif untuk menurunkan tekanan darah. **Tujuan:** Mengetahui pengaruh *self hypnosis* terhadap penurunan tekanan darah pada ibu pengguna kontrasepsi suntik 3 bulan yang mengalami hipertensi. **Metode Penelitian:** Penelitian ini merupakan *pre eksperiment* dengan rancangan *one group pretest-posttest*. Populasi penelitian ini adalah ibu pengguna kontrasepsi suntik 3 bulan yang mengalami hipertensi. Jumlah sampel 16 orang dengan teknik penarikan sampel menggunakan *total sampling*, dan menggunakan uji statistik *wilcoxon*. **Hasil Penelitian:** Berdasarkan hasil analisis uji *wilcoxon* didapatkan hasil nilai Z hitung sistol dan diastol sebesar 3,8 dan 3,7 yang dimana nilai Z hitung lebih kecil dari Z tabel (3,8 dan 3,7 <30), dengan *p value Asymp. Sig. (2-tailed)* sama-sama sebesar ,000<0,05, sehingga ( $H_a$ ) hipotesis alternatif diterima, yang artinya ada pengaruh *self hypnosis* terhadap penurunan tekanan darah. **Kesimpulan:** Ada pengaruh *self hypnosis* terhadap penurunan tekanan darah pada ibu pengguna kontrasepsi suntik 3 bulan yang mengalami hipertensi di Klinik Bersalin Ramlah Parjib 2.

Kata Kunci: *Self hypnosis*, Tekanan darah, Kontrasepsi suntik 3 bulan, Hipertensi.

- 1) Mahasiswa Institut Teknologi Kesehatan & Sains Wiyata Husada Samarinda.
- 2) Dosen Pembimbing I Institut Teknologi Kesehatan & Sains Wiyata Husada Samarinda.

## Abstract


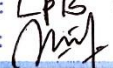
### ***The Effect of Self Hypnosis on Blood Pressure Reduction in Mothers with 3-Month Contraceptive Injection Having Hypertension at Ramlah Parjib 2 Maternity Clinic***

**Amalia Jahrina<sup>1)</sup>, Asih Prasetyarini<sup>2)</sup>**

**Background:** 3-month contraceptive injection (Depo-Provera) is a safe and high-effective hormonal contraceptive, but many users of 3-month contraceptive injection stop because of several side effects, one of which is an increase in blood pressure or hypertension, Self-hypnosis is relaxation, a state of rest for the body soul (thoughts, wills, and feelings) to make the patient relax. Self-hypnosis is an effective non-pharmacological method to lower blood pressure. **Purpose:** To determine the effect of self-hypnosis on reducing blood pressure in mothers who use 3-month contraceptive injections with hypertension. **Research Method:** This study was a pre-experimental design with one group pretest-posttest design. The population of this study were mothers who use injection contraception for three months who had hypertension. The number of samples was 16 participants, with the sampling technique using total sampling and the Wilcoxon statistical test. **Result:** Based on the results of the Wilcoxon test analysis, the Z values for systolic and diastolic counts were 3,8 and 3,7, were the Z count values were smaller than Z tables (3,8 and 3,7 <30), with p-value Asymp. Sig, (2-tailed) were both .000<0.05, so (H<sub>a</sub>) the alternative hypothesis was accepted, which showed an effect of self-hypnosis on lowering blood pressure. **Conclusion:** It Shows an effect of self-hypnosis on reducing blood pressure in mothers using 3-month contraceptive injection who experience hypertension at Ramlah Parjib 2 Maternity Clinic.

**Keywords:** Self-Hypnosis, Blood Pressure, 3-Month Contraceptive Injection, Hypertension.

- 1) Student of Institute of Health Technology and Science Wiyata Husada Samarinda
- 2) Lecturer of Institute of Health Technology and Science Wiyata Husada Samarinda

LEMBAGA PENGEMBANGAN MANASA		
INSTITUT TEKNOLOGI KESEHATAN & SAINS		
WIYATA HUSADA SAMARINDA		
DATED	: 22/12/2021	
COUNSELOR	: LpB ITkes WHS	
SIGN	: 	

## LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Amalia Jahrina

NIM : 2004 11 048

Program Studi : Reguler Transfer Sarjana Kebidanan Kelas Samarinda

Dengan ini menyetujui dan memberikan hak kepada Institut Teknologi Kesehatan & Sains Wiyata Husada Samarinda atas karya ilmiah saya yang berjudul:

**Pengaruh *Self Hypnosis* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Ibu Pengguna Kontrasepsi Suntik 3 Bulan Dengan Hipertensi Di Klinik Bersalin Ramlah Parjib 2**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan hak ini, Institut Teknologi Kesehatan & Sains Wiyata Husada Samarinda berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai peneliti/penulis dan pemilik hak cipta.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Samarinda, November 2021

Yang menyatakan,

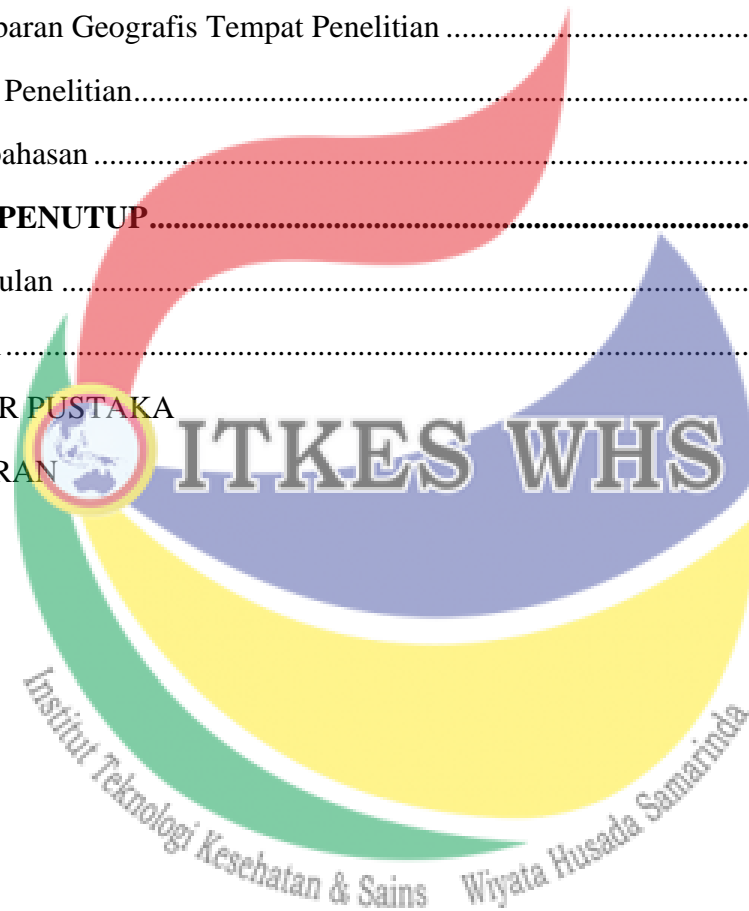


**Amalia Jahrina**

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PENGESAHAN .....	iv
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
ABSTRAK BAHASA INDONESIA .....	viii
ABSTRAK BAHASA INGGRIS .....	ix
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR SKEMA.....	xiv
DAFTAR GRAFIK.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Manfaat Penelitian .....	4
E. Peneliti Terkait .....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>7</b>
A. Telaah Pustaka .....	7
B. Kerangka Teori.....	20
C. Hipotesis.....	20
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>21</b>
A. Rancangan Penelitian .....	21
B. Kerangka Konsep Penelitian .....	21
C. Populasi dan Sampel .....	22
D. Variabel Penelitian .....	22

E. Definisi Operasional.....	23
F. Tempat dan Waktu Penelitian.....	24
G. Instrumen Penelitian.....	24
H. Prosedur Pengumpulan Data.....	24
I. Analisa Data.....	26
J. Etika Penelitian.....	27
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>28</b>
A. Gambaran Geografis Tempat Penelitian.....	28
B. Hasil Penelitian.....	28
C. Pembahasan.....	37
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>43</b>
A. Simpulan.....	43
B. Saran.....	44
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	



## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Tekanan Darah.....	7
Tabel 2.2 Klasifikasi Hipertensi Menurut ESC-ESH 2018.....	9
Tabel 3.1 Design Penelitian .....	21
Tabel 3.2 Definisi Operasional .....	23
Tabel 4.1 Tabel Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia.....	28
Tabel 4.2 Tabel Distribusi Frekuensi Berdasarkan Riwayat Hipertensi .....	29
Tabel 4.3 Tabel Distribusi Frekuensi Berdasarkan Berat Badan (Obesitas).....	30
Tabel 4.4 Tabel Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kebiasaan Merokok.....	30
Tabel 4.5 Tabel D. F. Tekanan Darah Sistol Sebelum <i>Self Hypnosis</i> .....	31
Tabel 4.6 Tabel D. F. Tekanan Darah Diastol Sebelum <i>Self Hypnosis</i> .....	32
Tabel 4.7 Tabel D. F. Tekanan Darah Sistol Setelah <i>Self Hypnosis</i> .....	32
Tabel 4.8 Tabel D. F. Tekanan Darah Diastol Setelah <i>Self Hypnosis</i> .....	33
Tabel 4.9 Hasil Uji Normalitas.....	34
Tabel 4.10 Output <i>Rank Wilcoxon</i> Sistol.....	35
Tabel 4.11 Output <i>Rank Wilcoxon</i> Diastol.....	35
Tabel 4.12 Uji <i>Wilcoxon Rank Test</i> .....	36



## DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Status Gelombang Otak saat <i>Self Hypnosis</i> .....	19
Skema 2.2 Kerangka Teori.....	20
Skema 3.1 Kerangka Konsep .....	21
Skema 3.2 Prosedur Pengumpulan Data .....	25



## DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1 Tabel Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia .....	29
Grafik 4.2 Tabel Distribusi Frekuensi Berdasarkan Riwayat Hipertensi.....	29
Grafik 4.3 Tabel Distribusi Frekuensi Berdasarkan Berat Badan (Obesitas) .....	30
Grafik 4.4 Tabel Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kebiasaan Merokok .....	31
Grafik 4.5 Tabel D. F. Tekanan Darah Sistol Sebelum <i>Self Hypnosis</i> .....	31
Grafik 4.6 Tabel D. F. Tekanan Darah Diastol Sebelum <i>Self Hypnosis</i> .....	32
Grafik 4.7 Tabel D. F. Tekanan Darah Sistol Setelah <i>Self Hypnosis</i> .....	33
Grafik 4.8 Tabel D. F. Tekanan Darah Diastol Setelah <i>Self Hypnosis</i> .....	33



## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : SOP *Self Hypnosis*
- Lampiran 2 : Lembar Observasi
- Lampiran 3 : *Informed Consent*
- Lampiran 4 : Data SPSS
- Lampiran 5 : Surat Izin Penelitian dari ITKes Wiyata Husada  
Samarinda
- Lampiran 6 : Surat Izin Balasan dari Tempat Penelitian
- Lampiran 7 : Master Tabel
- Lampiran 8 : Log Book Bimbingan Skripsi
- Lampiran 9 : Dokumentasi



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Tekanan darah merupakan ukuran tekanan yang digunakan oleh aliran darah melalui arteri berdasarkan dua hal yaitu ketika jantung berkontraksi dan ketika jantung beristirahat. Dua faktor yang sama-sama menentukan kekuatan denyut nadi dan volume darah yang bersirkulasi dan elastisitas pembuluh darah mempengaruhi tekanan darah. Apabila tekanan darah tinggi akan menyebabkan gangguan pada tubuh seperti terjadinya penyakit hipertensi (Vaughans, 2013).

Hipertensi merupakan masalah kesehatan dunia yang membutuhkan perhatian khusus karena dapat menyebabkan kematian utama di negara-negara maju maupun berkembang, selain itu penyakit hipertensi merupakan faktor resiko munculnya berbagai macam penyakit (Huda.S dan Alvita.G. W, 2018).

Prevalensi penderita hipertensi terus mengalami peningkatan,. Menurut data *World Health Organization* tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang di dunia menderita hipertensi. Artinya, 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis menderita hipertensi (WHO, 2015). Jumlah penderita hipertensi di dunia terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi dan diperkirakan setiap tahun terdapat 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasi. *World Health Organization*, 2011 melaporkan bahwa tingginya angka morbiditas dan mortalitas di dunia disebabkan oleh penyakit hipertensi.

Menurut *American Heart Association (AHA)* melaporkan penduduk Amerika yang berusia diatas 20 tahun, menderita hipertensi telah mencapai angka hingga 74,5 juta jiwa, hampir 90-95% kasus tidak diketahui penyebabnya. Prevalensi dunia mencapai 29,2% pada laki-laki dan 24% pada perempuan (WHO, 2012). Di Indonesia, hipertensi menjadi penyakit *silent killer* dimana tidak ada gejala gejala saat terjadi peningkatan tekanan darah (Kemenkes RI, 2014). Lima provinsi di Indonesia dengan prevalensi hipertensi tertinggi yaitu Bangka Belitung jumlah penduduk 1.380.762 jiwa dengan persentase 30,9% 426,655 jiwa, Kalimantan Selatan jumlah penduduk 3.913.908 jiwa dengan persentase 30,8% 1.205.483 jiwa, Kalimantan Timur jumlah penduduk 4.115.741 dengan persentase 29,6%

1.218.259 jiwa, Jawa Barat jumlah penduduk 46.300.543 dengan persentase 29,4% 13.612.359 jiwa, Gorontalo jumlah penduduk 1.134.498 dengan persentase 29,4% 33.542 jiwa, sedangkan di kota Samarinda ditemukan pada 1568 (56,5%) penduduknya (Risikesdas, 2013).

Hipertensi membutuhkan penanganan yang tepat, baik dari segi farmakologis maupun non farmakologis. Terapi farmakologis yaitu menggunakan obat anti hipertensi. Laporan Komite Nasional untuk Pencegahan, Deteksi, Evaluasi dan Pengobatan Tekanan Darah Tinggi ke- VII atau JNC-7 merekomendasikan 6 perilaku perawatan diri dalam penatalaksanaan hipertensi, meliputi: pengobatan secara teratur, melakukan aktivitas fisik, diet makanan sehat, konsumsi rendah garam dan diet rendah lemak, menjaga berat badan yang sehat dan dan terapi komplementer sampai intervensi spiritual (Huda.S dan Alvita.G. W, 2018).

Sebuah penelitian yang di teliti oleh Ardiansyah & Fachri menunjukkan bagaimana hipertensi bisa terjadi dikarenakan penggunaan kontrasepsi. Kontrasepsi suntik depoprovera yang termasuk dalam kontrasepsi hormonal aman dan memiliki efektivitas yang tinggi namun banyak pengguna kontrasepsi suntik yang berhenti dikarenakan efek sampingnya, yang salah satunya adalah adanya peningkatan tekanan darah atau hipertensi (Ardiansyah & Fachri, 2017).

Penggunaan kontrasepsi hormonal termasuk dalam penyebab hipertensi, hormon estrogen dan progesteron dalam kontrasepsi dapat meningkatkan tekanan darah. Perubahan tekanan darah menyebabkan pompa jantung lebih kuat maka arteri akan kehilangan kelenturannya dan menjadi kaku dalam bersirkulasi sehingga tekanan darah menjadi meningkat, dapat menyebabkan hipertensi. Peningkatan tekanan darah dalam waktu yang lama dapat menyebabkan gagal ginjal, jantung koroner, dan stroke (Huda.S dan Alvita.G. W, 2018).

Pasien dengan hipertensi biasa mengalami kecemasan (*ansietas*), *ansietas* adalah gangguan emosional yang paling sering terjadi. Penanganan pasien hipertensi atau dengan kecemasan adalah dengan tindakan yang merupakan keterampilan penyembuhan diri sendiri salah satunya yaitu *self hypnosis* (Huda.S dan Alvita.G. W, 2018).

*Self hypnosis* adalah relaksasi. Relaksasi adalah suatu kondisi istirahat tubuh dan jiwa (pikiran, kemauan dan perasaan) (Kusuma dan Artistiana, 2013). Dari

hasil penelitian dan dasar teori dari Slametiningsih dan Siti maka dapat disimpulkan bahwa dengan adanya perlakuan *self hypnosis* maka dapat membantu pasien untuk menurunkan tingkat kecemasan 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 pada pasien (Slametiningsih & Siti Rachmawati, 2018).

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti ingin mengetahui apakah terdapat pengaruh *self hypnosis* terhadap penurunan tekanan darah pada ibu pengguna kontrasepsi suntik 3 bulan dengan hipertensi di Klinik Bersalin Ramlah Parjib 2.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian pada latar belakang di atas maka dapat dirumuskan apakah terdapat pengaruh *self hypnosis* terhadap penurunan tekanan darah pada ibu pengguna kontrasepsi suntik 3 bulan dengan hipertensi di Klinik Bersalin Ramlah Parjib 2?

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Self Hypnosis* terhadap penurunan tekanan darah pada ibu pengguna kontrasepsi suntik 3 bulan dengan hipertensi di Klinik Bersalin Ramlah Parjib 2.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Untuk mengidentifikasi seluruh ibu pengguna kontrasepsi suntik 3 bulan yang menderita hipertensi.
- b. Untuk mengidentifikasi tekanan darah ibu pengguna kontrasepsi suntik 3 bulan dengan hipertensi sebelum diberikan *self hypnosis*.
- c. Untuk mengidentifikasi tekanan darah ibu pengguna kontrasepsi suntik 3 bulan dengan hipertensi sesudah diberikan *self hypnosis*.
- d. Untuk menganalisis apakah ada penurunan tekanan darah ibu pengguna kontrasepsi suntik 3 bulan dengan hipertensi sebelum dan sesudahnya

dilakukan *self hypnosis*.

#### D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dalam dua aspek yaitu :

##### 1. Manfaat Teoritis

###### a. Bagi Penulis

Meningkatkan ilmu pengetahuan penulis tentang *self hypnosis* dan pengalaman baru bagi bidan dalam memberikan asuhan kebidanan pada pasien dengan hipertensi.

###### b. Bagi Klinik

Memberikan pengetahuan dalam mengembangkan kebijakan terkait dengan pengembangan kompetensi *self hypnosis* kepada pasien hipertensi pengguna suntik kb 3 bulan.

###### c. Bagi Institusi Pendidikan

Memberikan rujukan bagi institusi pendidikan dalam melaksanakan proses pembelajaran terkait dengan pemberian *self hypnosis* pada pasien dengan hipertensi.

###### d. Bagi Penulis Selanjutnya

Sebagai bahan informasi dan referensi untuk mengembangkan penulisan mengenai pemberian terapi nonfarmakologis yang ideal bagi pasien dengan hipertensi.

##### 2. Manfaat Praktis

###### a. Bagi Pasien

Penggunaan terapi *self hypnosis* diharapkan dapat diaplikasikan oleh pasien atau keluarga pasien sebagai salah satu alternatif awal dalam merespon gejala-gejala peningkatan tekanan darah yang dapat muncul sewaktu-waktu akibat berbagai faktor.

###### b. Bagi Bidan dan tenaga kesehatan lainnya

Terapi *self hypnosis* dalam penanganan hipertensi dapat diaplikasikan oleh tenaga bidan di unit pelayanan masyarakat bahkan dalam kehidupan sehari-hari dan sebagai bahan masukan bagi tenaga kesehatan lainnya untuk menggunakan terapi *self hypnosis* sebagai salah satu terapi

komplementer/non farmakologis untuk menurunkan tekanan darah pasien hipertensi.

### E. Penelitian Terkait

Terdapat beberapa penelitian yang memiliki kesamaan dengan penelitian yang dilakukan penulis saat ini, yaitu:

1. Slametingsih & Siti Rachmawati 2018: Pengaruh *self hypnosis* terhadap kecemasan pada pasien hipertensi di puskesmas kelurahan Pademangan Barat Jakarta Utara. Siti Rachmawati melakukan penelitiannya dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh *self hypnosis* terhadap kecemasan pada pasien hipertensi. *Design* yang digunakan penelitian Eksperimen Semu (*Quasi-Experriment*), teknik pengambilan sampel *systematic random sampling* dan memiliki sampel sebanyak 28 orang yang dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil penelitian tingkat kecemasan pasien pada kelompok ekperimen dan kelompok kontrol yang dilakukan teknik *self hypnosis* menggunakan rumus *Willcoxon Rank Test* pada aplikasi SPSS versi 23. Dengan *P Value* sebesar 0,0001 ( $\alpha=0.05$ ) yang berarti ditemukan pengaruh *self hypnosis* dalam penurunan tingkat kecemasan pasien hipertensi.
2. Menurut Ardiansyah & Fachri 2017 . Hubungan pengguna kontrasepsi suntik tiga bulan selama satu tahun dengan peningkatan tekanan. Ardiansyah dan Fachri menyatakan efek sampingnya yang paling penting karena akibat penggunaan kontrasepsi suntik adalah kenaikan tekanan darah, tekanan darah dapat naik akibat penggunaan obat-obatan termasuk menggunakan kontrasepsi suntik, sebuah penelitian yang dilakukan pada 62 sampel akseptor

KB suntik didapat hasil responden penelitian dengan tekanan darah posisi normal sebanyak 44 responden dan responden yang mengalami pre hipertensi dengan pemakain alat kontrasepsi suntik sebesar 18 responden jadi dapat diketahui bahwa ada hubungan antara pemakaian alat kontrasepsi suntik dengan tekanan darah. Salah satu efek samping yang mungkin disebabkan oleh kontrasepsi ini yaitu terjadi perubahan pada peningkatan renin substrat (angiotensin) dan lipid serum pada penggunaan jangka panjang, dimana didapatkan terjadi penurunan kadar *High Density Lipoprotein-kolesterol* (HDL kolesterol) yang dapat meningkatkan risiko meningkatnya tekanan darah.

3. Edi Purnomo, dkk 2019: Kombinasi terapi musik dan self hypnosis efektif menurunkan tekanan darah klien hipertensi. Edi Purnomo dan kawan-kawan melakukan penelitian dengan kombinasi antara *self hypnosis* dan terapi music sehingga mendapat hasil penelitian yang menunjukkan kombinasi musik instrumental dan self hypnosis dapat menurunkan tekanan darah sistol dan diastol klien hipertensi. Mereka juga menyimpulkan bahwa kombinasi terapi musik instrumental dan self hypnosis efektif menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada klien hipertensi.

## BAB II TINJAUAN TEORI

### A. Telaah Pustaka

#### 1. Tekanan Darah

##### a. Pengertian Tekanan Darah

Tekanan darah adalah tekanan dari darah yang dipompa oleh jantung terhadap dinding arteri. Tekanan darah seseorang meliputi tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolik. Tekanan darah sistolik merupakan tekanan darah waktu jantung menguncup. Tekanan darah diastolik adalah tekanan darah saat jantung istirahat. Selain untuk diagnosis dan klasifikasi, tekanan darah diastolik memang lebih penting daripada sistolik (Bustan, 2012).

##### b. Klasifikasi Tekanan Darah

Menurut JNC 7 klasifikasi tekanan darah dibedakan menjadi 4 yaitu normal, prehipertensi, hipertensi stadium I, dan hipertensi stadium II dengan rentang tekanan sistolik dan diastolik sebagai berikut (Kemenkes RI, 2012).

**Tabel 2.1 Klasifikasi Tekanan Darah**

<b>Klasifikasi Tekanan Darah</b>	<b>Tekanan Sistolik dan Diastolik (mmHg)</b>
Normal	Sistolik 110-120 dan Diastolik 70-80
Prehipertensi	Sistolik >120-139 dan Diastolik >80-89
Hipertensi Stadium I	Sistolik 140-159 dan Diastolik 90-99
Hipertensi Stadium II	Sistolik >160 dan Diastolik >100

Sumber : JNC 7 (The Seventh Report of The Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and The Treatment of High Blood Pressure dalam Pudiastuti, 2011).

#### 2. Definisi Hipertensi

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. Peningkatan tekanan darah yang berlangsung dalam jangka waktu lama (persisten) dapat menimbulkan kerusakan pada ginjal (gagal ginjal),

jantung (penyakit jantung koroner) dan otak (menyebabkan *stroke*) bila tidak dideteksi secara dini dan mendapat pengobatan yang memadai (Riskesdas, 2013).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekananan persisten pada pembuluh darah arteri, dan tekanan darah sistolik diatas 140 mmHg dan tekanan darah diastolik diatas 90 mmHg (LeMone, Burke, dan Bauldoff, 2015, World Health Organization (WHO), 2015).

### 3. Etiologi Hipertensi

Menurut (Triyanto & Endang, 2014) penyebab hipertensi terbagi menjadi 2 yaitu:

#### a. Hipertensi Primer atau Esensial

Hipertensi primer artinya hipertensi yang belum diketahui penyebab dengan jelas. Berbagai faktor turut berperan sebagai salah satu penyebab dari hipertensi primer, seperti bertambahnya usia, stres.

#### b. Hipertensi Sekunder

Hipertensi sekunder yang penyebabnya sudah di ketahui, umumnya berupa penyakit atau kerusakan organ yang berhubungan dengan cairan tubuh, misalnya ginjal yang tidak berfungsi, pemakaian kontrasepsi oral, dan terganggunya keseimbangan hormon yang merupakan faktor pengatur tekanan darah. dapat disebabkan oleh penyakit ginjal, penyakit endokrin, dan penyakit jantung, penyebab dari hipertensi sekunder salah satunya adalah dalam pemakaian kontrasepsi suntik 3 bulan.

Kontrasepsi suntik 3 bulan merupakan metode kontrasepsi jangka panjang yang daya kerjanya panjang (lama) dan sangat efektif, pemakaiannya sangat praktis, harganya murah, aman dan tidak membutuhkan pemakaian setiap hari atau setiap akan bersenggama. Namun alat kontrasepsi suntik 3 bulan juga mempunyai banyak efek samping seperti perubahan tekanan darah, gangguan haid, depresi, keputihan bertambah, jerawat, perubahan libido, perubahan berat badan, pusing, sakit kepala dan hematoma (Dewi Rakhmawati, 2020).

#### 4. Klasifikasi Hipertensi

- a. Klasifikasi hipertensi menurut *European Society of Cardiology – European Society of Hypertension* (ESC-ESH)

**Tabel 2.2 Klasifikasi Hipertensi Menurut ESC-ESH 2018**

Klasifikasi Tekanan Darah	ESC-ESH 2018		
	Tekanan darah sistol (mmHg)		Tekanan darah diastol (mmHg)
Optimal	< 120	Dan	< 80
Normal	120-129	Atau	80-84
Normal Tinggi	130-139	Atau	85-89
Hipertensi Derajat 1	140-159	Atau	90-99
Hipertensi Derajat 2	160-179	Atau	100-109
Hipertensi Derajat 3	≥ 180		≥ 110

Sumber: *European Society of Cardiology – European Society of Hypertension* (ESC-ESH) 2018

#### 5. Tanda dan Gejala Hipertensi

Hipertensi sering disebut dengan “*silent killer*” karena biasanya orang yang menderita hipertensi tidak mengetahui gejala sebelumnya dan gejalanya baru muncul setelah sistem organ tertentu mengalami kerusakan pembuluh darah. Gejala hipertensi yang sering ditemukan menurut Dalimartha dkk adalah pusing, mudah marah, telinga berdenging, sesak napas, rasa berat pada tengkuk, mudah lelah, dan berkunang-kunang (Smeltzer & Bare, 2014)).

Menurut *World Health Organization* (WHO) hipertensi biasanya tanpa gejala, akan tetapi dapat menimbulkan sakit kepala, mimisa, denyut jantung yang tidak teratur, dan telinga berdenging, sementara untuk gejala hipertensi berat dapat meliputi kelelahan, mual, muntah, cemas, nyeri dada, dan tremor otot (WHO, 2011).

#### 6. Patofisiologi

Pada kondisi asupan garam yang berlebihan tubuh tidak dapat menahan terlalu banyak air sehingga volume cairan darah akan meningkat tanpa disertai

penambahan ruang pada pembuluh darah, selain itu berbagai faktor seperti kecemasan dan ketakutan dapat mempengaruhi respon pembuluh darah. Pada saat cemas, sistem syaraf simpatis merangsang pembuluh darah, sebagai rangsangan emosi. Medulla adrenal (kelenjar penghasil hormon yang terdapat diatas ginjal) mengeluarkan epinefrin (adrenalin) yang menyebabkan vasokonstriksi (penyempitan) pembuluh darah. Vasokonstriksi menyebabkan aliran darah ke ginjal berkurang sehingga merangsang pelepasan renin oleh ginjal. Mekanisme terjadinya hipertensi diawali dengan terbentuknya angiotensin II dan angiotensin I oleh Angiotensin Converting Enzyme (ACE). ACE memegang peranan fisiologis penting dalam mengatur tekanan darah. Darah mengandung angiotinogen yang diproduksi di hati. Selanjutnya oleh hormon renin (diproduksi oleh ginjal) akan dirubah menjadi angiotensin I, oleh ACE yang terdapat di paru-paru, angiotensin I diubah menjadi angiotensin II. Angiotensin II inilah yang memiliki peranan kunci dalam menaikkan tekanan darah. Angiotensin II adalah zat yang terjadi secara alami yang menyebabkan terjadinya kenaikan tekanan darah melalui vasokonstriksi pembuluh darah dan retensi (penyimpangan) garam dan air (Sylvia Anderson, 2011).

Mekanisme kerja dari angiotensin II adalah sebagai berikut: aksi pertama adalah meningkatkan sekresi hormon antidiuretik (ADH) dan rasa haus. ADH diproduksi di hipotalamus (kelenjar pituitari) dan bekerja pada ginjal untuk mengatur osmolaritas dan volume urin. Dengan meningkatnya ADH, sangat sedikit urin yang diekskresikan keluar tubuh, sehingga menjadi tinggi osmolalitasnya (pekat). Untuk mengencerkannya, volume cairan ekstraseluler akan ditingkatkan dengan cara menarik cairan dari meningkatkan tekanan darah. Aksi kedua adalah menstimulasi sekresi aldosteron dari korteks adrenal (Sylvia Anderson, 2011).

Aldosteron merupakan hormon steroid yang memiliki peranan penting dalam ginjal. Untuk mengatur volume cairan ekstraseluler, aldosteron akan mengurangi ekskresi NaCl dengan cara mereabsorpsi dari tubulus ginjal. Naiknya konsentrasi NaCl akan diencerkan kembali dengan cara meningkatkan volume cairan ekstraseluler yang pada gilirannya akan

meningkatkan volume dan tekanan darah (Sylvia Anderson, 2011).

Aktivitas kedua adalah menstimulasi sekresi aldosteron dari korteks adrenal. Aldosteron merupakan hormon steroid yang memiliki peranan penting pada ginjal. Untuk mengatur volume cairan ekstraseluler, aldosteron akan mengurangi ekskresi NaCl (garam) dengan cara mereabsorpsinya dari tubulus ginjal. Naiknya konsentrasi NaCl akan diencerkan kembali dengan cara meningkatkan volume cairan ekstraseluler yang pada gilirannya akan meningkatkan volume dan tekanan darah (Sylvia Anderson, 2011).

Hipertensi juga bias diakibatkan oleh beberapa faktor salah satunya yaitu penggunaan kontrasepsi, efek samping yang penting akibat penggunaan kontrasepsi suntik 3 bulan adalah kenaikan tekanan darah, tekanan darah dapat naik akibat penggunaan obat-obatan termasuk menggunakan kontrasepsi suntik, Ardiansyah dan Fachri melakukan penelitian yang dilakukan pada 62 sampel akseptor KB suntik didapat hasil responden penelitian dengan tekanan darah posisi normal sebanyak 44 responden dan responden yang mengalami pre hipertensi dengan pemakaian alat kontrasepsi suntik sebesar 18 responden jadi dapat diketahui bahwa ada hubungan antara pemakaian alat kontrasepsi suntik dengan tekanan darah. Salah satu efek samping yang mungkin disebabkan oleh kontrasepsi ini yaitu terjadi perubahan pada peningkatan renin substrat (angiotensin) dan lipid serum pada penggunaan jangka panjang, dimana didapatkan terjadi penurunan kadar High Density Lipoprotein-kolesterol (HDLkolesterol) yang dapat meningkatkan risiko meningkatnya tekanan darah (Ardiansyah & Fachri, 2017).

## 7. Faktor Risiko Hipertensi

Faktor-faktor risiko hipertensi dibedakan menjadi 2, yaitu faktor risiko yang dapat di kontrol dan faktor risiko yang tidak dapat dikontrol menurut (Sutanto, 2010) yaitu:

### a. Faktor risiko yang dapat dikontrol

Faktor penyebab hipertensi yang dapat dikontrol pada umumnya berkaitan dengan gaya hidup dan pola makan. Faktor-faktor tersebut antara lain:

1) Kegemukan (obesitas)

Dari hasil penelitian, diungkapkan bahwa orang yang kegemukan mudah terkena hipertensi. Wanita yang sangat gemuk pada usia 30 tahun mempunyai resiko terserang hipertensi 7 kali lipat dibandingkan dengan wanita langsing pada usia yang sama. Curah jantung dan sirkulasi volume darah penderita hipertensi yang obesitas. Meskipun belum diketahui secara pasti hubungan antara hipertensi dan obesitas, namun terbukti bahwa daya pompa jantung dan sirkulasi volume darah penderita obesitas dengan hipertensi lebih tinggi dibanding penderita hipertensi dengan berat badan normal.

2) Kurang berolahraga

Orang yang kurang dalam berolahraga pada umumnya cenderung mengalami kegemukan dan akan. Dengan olahraga kita dapat meningkatkan kerja jantung. Sehingga darah dipompa dengan baik keseluruh tubuh.

3) Konsumsi garam berlebihan

Garam merupakan hal yang penting dalam mekanisme timbulnya hipertensi. Pengaruh asupan garam terhadap hipertensi adalah melalui peningkatan cairan tubuh dan tekanan darah. Keadaan ini akan diikuti oleh peningkatan ekresi (pengeluaran) kelebihan garam sehingga kembali pada kondisi keadaan hemodinamik (pendarahan) yang normal. Pada hipertensi primer (esensial) mekanisme tersebut terganggu, disamping kemungkinan ada lain yang berpengaruh.

4) Merokok dan mengkonsumsi alkohol

Nikotin yang terdapat dalam rokok sangat membahayakan kesehatan, selain dapat meningkatkan penggumpalan darah dalam pembuluh darah, nikotin dapat menyebabkan pengapuran pada dinding pembuluh darah.

5) Stres

Stres dapat meningkatkan tekanan darah untuk sementara. Jika ketakutan, tegang maka tekanan darah kita dapat meningkat, pada umumnya begitu kita sudah kembali rileks tekanan darah akan turun

kembali. Dalam keadaan ini makaterjadi respon sel-sel saraf yang mengakibatkan kelainan pengeluaran atau pengangkutan natrium. Hubungan antara natrium dengan hipertensi diduga melalui aktivitas saraf simpatis (saraf yang bekerja ketika beraktivitas) yang dapat meningkatkan tekanan darah secara bertahap. Stres berkepanjangan dapat mengakibatkan tekanan darah menjadi tinggi.

b. Faktor risiko yang tidak dapat dikontrol

1) Keturunan (Genetik)

Faktor keturunan memiliki peran yang sangat besar terhadap munculnya hipertensi. Jika seseorang termasuk orang yang mempunyai sifat hipertensi primer (esensial) dan tidak melakukan penanganan atau pengobatan maka ada kemungkinan lingkungannya akan menyebabkan hipertensi berkembang.

2) Jenis kelamin

Pada umumnya pria lebih terserang hipertensi dibandingkan dengan wanita. Hal ini disebabkan pria banyak mempunyai faktor yang mendorong terjadinya hipertensi seperti kelelahan, perasaan kurang nyaman, terhadap pekerjaan, pengangguran dan makan tidak terkontrol. Biasanya wanita akan mengalami peningkatan resiko hipertensi setelah masa *menopause*.

3) Hormon

Pada wanita yang sudah menikah biasanya beberapa menggunakan kontrasepsi yang berjenis hormonal, salah satu hormon yang bisa menjadi penyebab hipertensi terdapat pada kontrasepsi *depoprovera* yaitu kontrasepsi suntik 3 bulan, maka dari itu wanita yang menggunakan kontrasepsi suntik 3 bulan mengalami peningkatan resiko hipertensi.

4) Umur

Dengan semakin bertambahnya usia, kemungkinan seseorang menderita hipertensi juga semakin besar. Penyakit hipertensi merupakan penyakit yang timbul akibat adanya interaksi dari berbagai faktor risiko terhadap timbulnya hipertensi. Hanya elastisitas jaringan

yang erterosklerosis serta pelebaran pembuluh darah adalah faktor penyebab hipertensi pada usia tua. Pada umumnya hipertensi pada pria terjadi di atas usia 31 tahun sedangkan pada wanita terjadi setelah berumur 45 tahun.

## 8. Komplikasi Hipertensi

Menurut (Triyanto & Endang, 2014) komplikasi hipertensi dapat menyebabkan sebagai berikut :

- a) *Stroke* dapat terjadi pada hipertensi kronik apabila arteri- arteri yang memperdarahi otak mengalami *hipertrofi* dan menebal, sehingga aliran darah ke daerah-daerah yang diperdarahinya berkurang. Arteri-arteri otak mengalami *arterosklerosis* dapat menjadi lemah, sehingga meningkatkan kemungkinan terbentuknya *aneurisma*. Gejala terkena *stroke* adalah sakit kepala secara tiba-tiba, atau bertingkah laku seperti orang mabuk, salah satu bagian tubuh terasa lemah atau sulit digerakan, serta tidak sadarkan diri secara mendadak.
- b) Infark miokard dapat terjadi apabila arteri koroner yang aterosklerosis tidak dapat menyuplai cukup oksigen ke miokardium atau apabila terbentuk *trombus* yang menghambat aliran darah melewati pembuluh darah.
- c) Gagal ginjal dapat terjadi karena kerusakan progresif akibat tekanan tinggi pada kapiler glomerulus ginjal.

## 9. Penatalaksanaan Hipertensi

Menurut (Junaedi, Sufrida & Gusti, 2013) dalam penatalaksanaan hipertensi berdasarkan sifat terapi terbagi menjadi 2 bagian, yaitu:

- a) Terapi farmakologi (dengan menggunakan obat)

Obat-obatan anti hipertensi yang banyak digunakan dalam pengobatan antara lain obat-obatan golongan diuretik, beta bloker, antagonis kalsium, dan penghambat konfersi enzim angiotensi.

- 1) Diuretik merupakan anti hipertensi yang merangsang pengeluaran garam dan air, dengan mengonsumsi diuretik akan terjadi pengurangan

jumlah cairan dalam pembuluh darah dan menurunkan tekanan pada dinding pembuluh darah.

- 2) Beta bloker dapat mengurangi kecepatan jantung dalam memompa darah dan mengurangi jumlah darah yang dipompa oleh jantung.
  - 3) ACE-inhibitor dapat mencegah penyempitan dinding pembuluh darah sehingga dapat mengurangi tekanan pada pembuluh darah dan menurunkan tekanan darah.
  - 4) Ca bloker dapat mengurangi kecepatan jantung dan merelaksasikan pembuluh darah.
- b) Terapi non-farmakologi

Penatalaksanaan non farmakologi merupakan pengobatan tanpa obat-obatan pada penderita hipertensi. Perubahan tekanan darah dapat diupayakan melalui pencegahan dengan menerapkan terapi non farmakologi seperti :

- 1) Pembatasan asupan garam dan natrium
- 2) Menurunkan berat badan sampai batas ideal
- 3) Olahraga secara teratur
- 4) Mengurangi atau tidak minum-minuman beralkohol
- 5) Mengurangi/ tidak merokok
- 6) Menghindari stres
- 7) Menghindari obesitas.
- 8) Terapi relaksasi (*self hypnosis*) (Edi Purnomo dkk, 2019).

## 10. Konsep Dasar Teori Self Hypnosis

### a. *Self Hypnosis*

*Self Hypnosis* dapat diartikan sebagai menghipnosis diri sendiri. Hipnosis adalah upaya pemberdayaan fokus 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) (Kusuma dan Artistiana, 2013).

Dikenalnya peradaban modern dimulai dari penelitian secara ilmiah di Negara barat. Penelitian ini diawali oleh beberapa dokter yang bernama Franz Anton Mesmer (1735-1815), dr. John Elliotson (1791-1868), dr. James Esdaille (1808- 1859), James Braid (1795-1860). Secara teoritis, Hipnosis merupakan cabang ilmu yang menggunakan landasan teori Psikoanalisa Sigmund Freud sebagai dasarnya. Meskipun demikian, Hipnosis juga banyak di gunakan sebagai kombinasi terhadap aplikasi pendekatan perilaku yang di lakukan, terutama demi memanfaatkan dampak penguatan yang dirasakan positif bagi pasien (Putranto A Kasandra, 2016).

Beberapa pandangan mengenai kedudukan *Self Hypnosis* dalam kajian keilmuan Psikologi (Putranto A Kasandra, 2016), antara lain :

1) *Self Hypnosis Bukan Psikoterapi*

Secara praktis, Hipnosis adalah sebuah teknik yang di gunakan dalam sebuah proses Psikoterapi, bukan merupakan Psikoterapi itu sendiri, karena Psikoterapi merupakan sebuah rangkaian proses yang panjang dan mendalam untuk penyembuhan klien dengan menggunakan prinsip dan teori psikologis tertentu, bahkan di beberapa faktor jumlah sesi Psikoterapi mencapai 12 sesi pertemuan

2) *Self Hypnosis Bukan Meditasi*

Apabila meditasi terpusat pada diri sendiri, tidak memiliki tujuan dan mencapai status tenang sebagai akibat dari prosesnya. Maka *Self Hypnosis* memusatkan pada hal-hal yang berhubungan dengan cara pandang diri, memiliki tujuan tertentu dan mencapai status tenang untuk menerima masukan sebagai akhir dari prosesnya.

3) *Self Hypnosis Bukan Relaksasi*

*Self Hypnosis* tidak selalu tentang relaksasi semata, karena sebenarnya *Self Hypnosis* akan tetap tercapai apabila pasien memilih untuk tidak rileks, justru dengan menikmati ketegangan petualangan dan pengalaman baru ketika di Hipnosis akan membuat klien menjadi lebih memasuki kondisi trance.

#### 4) *Self Hypnosis Bukan Tidur*

Walaupun kata Hipnosis dalam bahasa Yunani berarti tidur, akan tetapi dalam praktiknya Hipnosis lebih tepat di gambarkan sebagai menyerupai tidur. Perbedaan utama antara Hipnosis dengan tidur adalah ketika dalam kondisi Hipnosis seseorang masih mampu mendengar, sedangkan ketika seseorang tertidur maka dia tidak mampu lagi untuk mendengar. Hal tersebut di sebabkan karena perbedaan status otak, ketika dalam kondisi Hipnosis otak berada pada status Alpha, sedangkan ketika tertidur pada kondisi Delta.

Metode terapi menggunakan aplikasi Hipnosis dapat di gunakan untuk tujuan yang sifatnya kuratif maupun preventif. Dalam dunia medis, Hipnosis sudah banyak digunakan untuk membantu kelahiran (Hypnobirthing), pembiusan tanpa obat bius (Hypnoanesthesia), juga digunakan oleh para dokter gigi (Hypnodentist), serta digunakan untuk menghilangkan cemas pada penderita hipertensi agar tekanan darah mereka menurun (Soedirdjo, 2013). Hipnosis dengan tujuan terapi efektif untuk mengurangi rasa cemas dan sakit pada anak ketika akan melakukan anestesi gigi (Adelina, 2011). Sebagai penguat dalam menyembuhkan migrain dan kecemasan berlebihan (Bowring, 2016). Sebagai penguat dalam mengobati stres akibat perjudian di tempat kerja (Earle, 2016). Membantu mengurangi kecemasan kebutaan dan stress pasca operasi wajah yang diakibatkan oleh ledakan baterai mobil (Chan, 2012). Self Hypnosis dapat membantu terapi kognitif behavioral terhadap kelompok penjudi (Lloret, Montesinos & Capafons 2014). Self Hypnosis dipercaya dapat menyeimbangkan Internal Drive, Ego dan Super Ego seseorang (Navaneedhan, 2012). Bahkan di negara Australia, beragam penelitian mengenai ilmu Hipnosis di publikasikan setiap tahun dalam Australian Journal of Clinical and Experimental Hypnosis (Kusnarto, 2010).

Namun, di Indonesia sendiri masih sulit berkembang di karenakan pemahaman masyarakat yang masih kurang mengenai manfaat Ilmu Hipnosis. Hal tersebut di sebabkan oleh maraknya berita serta acara reality

show di televisi yang seolah-olah mengkambing hitamkan ilmu hipnosis. Sebagai contoh, acara reality show “Uya Emang Kuya” di TV. Adanya acara televisi tersebut membuat opini masyarakat menjadi kurang tertarik dengan Ilmu Hipnosis. Sebanyak 43% dari total responden penelitian menyatakan tidak setuju bahwa acara reality show “Uya Emang Kuya” tersebut menghibur di karenakan dapat membuka aib orang lain yang tidak lazim menurut adat ketimuran yang di anut di Indonesia. Sedangkan 34% dari total responden sangat tidak setuju acara reality show “Uya Emang Kuya” menghibur di karenakan membuka aib itu merupakan hal yang buruk bagi seseorang baik secara pribadi ataupun orang lain yang bersangkutan (Kusnarto, 2010).

b. Langkah-langkah *Self Hypnosis*

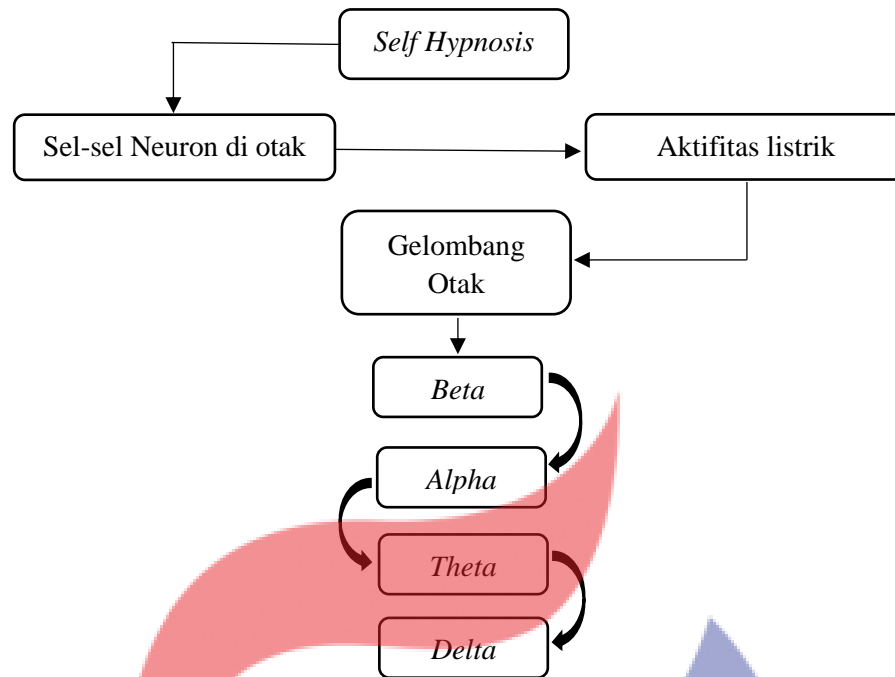
Langkah-langkah dalam melakukan self hypnosis secara umum, langkah-langkah dalam pelaksanaan self hypnosis (Kusumawati, 2010) yaitu :

- 1) **Relaksasi** ; membuat tubuh dan pikiran menjadi senyaman mungkin.
- 2) **Membuat pikiran fokus dan sadar terhadap pemapasan yang di lakukan.**
- 3) **Memperdalam *trance*** ; membayangkan suatu pemandangan yang menyenangkan.
- 4) **Pemberian sugesti positif** ; mengucapkan kalimat sugesti positif yang sudah di pelajari sebelumnya sambil membayangkan harapan positif yang diinginkan sedang terjadi.
- 5) **Terminasi** ; proses keluar dari kondisi *Hipnosis*.

c. Cara Kerja *Self Hypnosis*

Selama proses hypnosis, tubuh seseorang akan terasa rileks, sedangkan pikirannya sangat terfokus dan penuh perhatian. Seperti halnya Teknik relaksasi, hypnosis dapat menurunkan tekanan darah, detak jantung serta mengubah semua jenis aktifitas gelombang otak (Putranto A Kasandra, 2016).

**Skema 2.1 Status Gelombang Otak Saat *Self Hypnosis***

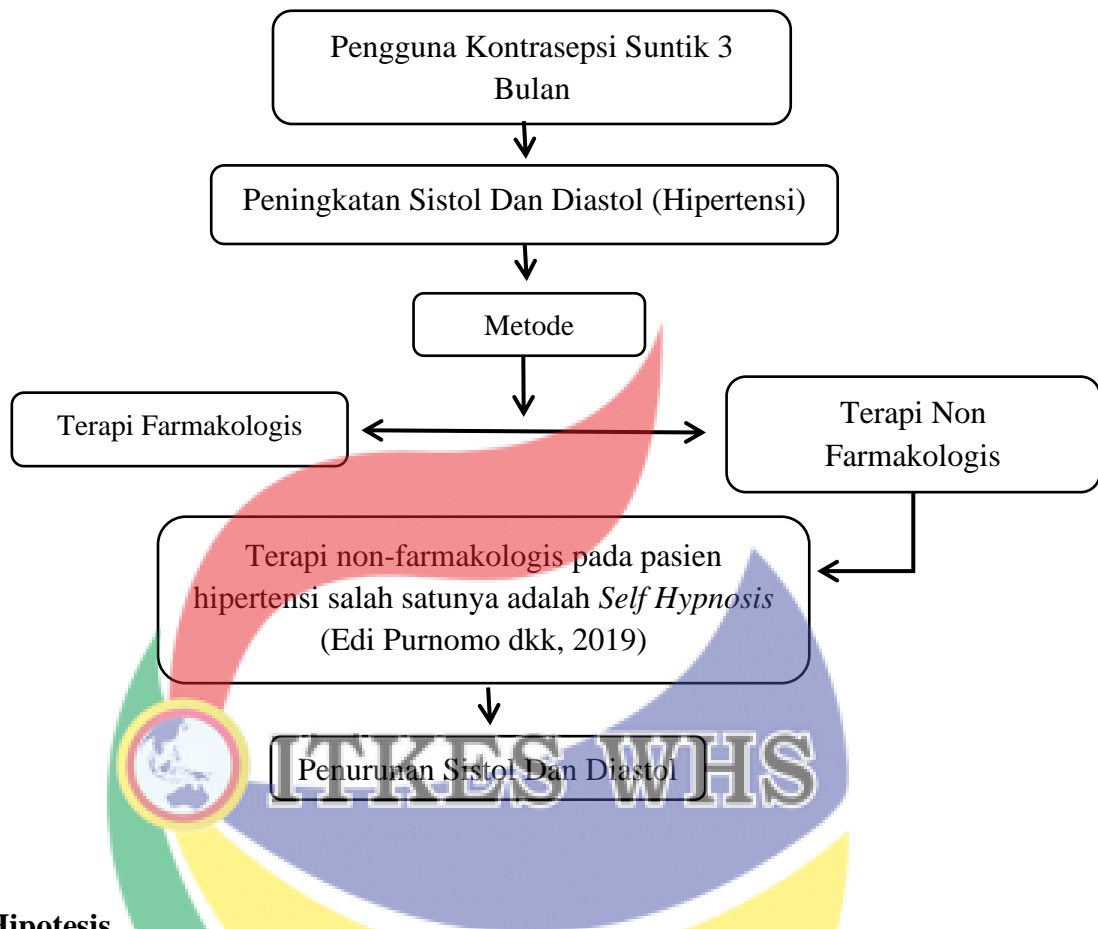


Dalam kondisi yang rileks, seseorang secara fisik akan terasa tenang, dan dalam kondisi yang konsentrasi seseorang akan sangat responsif terhadap segala sugesti. Beberapa status gelombang otak manusia saat *self hypnosis* menurut Putranto A Kasandra (2016) adalah sebagai berikut:

- 1) Status *Beta* : dimana kondisi seseorang sangat siaga dan sadar terhadap lingkungan disekitarnya.
- 2) Status *Alpha* : dimana kondisi seseorang yang *hypnosis* namun tetap siaga dan siap menerima masukan (kondisi *trance*).
- 3) Status *Theta* : setelah beberapa saat di status *alpha*, kondisi ini adalah dimana seseorang memasuki tahap yang lebih rileks (bisa tertidur), ini juga adalah kondisi *trance* yang mendalam.
- 4) Status *Delta* : Kondisi seseorang yang berada di rileksasi/tidur yang dalam, saat ini seseorang akan lebih mudah tersugesti.

## B. Kerangka Teori

Skema 2.2 Kerangka Teori



## C. Hipotesis

Hipotesis merupakan proposisi keilmuan yang dilandasi oleh kerangka konsep penelitian dan merupakan jawaban sementara terhadap permasalahan yang dihadapi, yang dapat diuji kebenarannya berdasarkan fakta empiris.

Hipotesis alternatif ( $H_a$ ) dari penelitian ini adalah ada pengaruh *self hipnosis* terhadap penurunan tekanan darah pada ibu pengguna kontrasepsi suntik 3 bulan dengan hipertensi di Klinik Bersalin Ramlah Parjib 2.

Hipotesis penelitian ini adalah terdapat pada pengaruh *self hipnosis* terhadap penurunan tekanan darah pada ibu pengguna kontrasepsi suntik 3 bulan dengan hipertensi di Klinik Bersalin Ramlah Parjib 2.

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini merupakan *pre eksperiment* dengan rancangan *one group pretest-posttest*. Penelitian dilakukan pada responden dengan 2 tahap penelitian, yang pertama adalah (*pretest*) akan dilakukan pengukuran tekanan darah terlebih dahulu pada responden sebelum dilakukannya *self hypnosis*, tahap yang kedua adalah (*posttest*) akan dilakukan pengukuran tekanan darah kembali pada responden setelah dilakukannya *self hypnosis*. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan *self hypnosis*, dengan melihat apakah ada pengaruh penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukannya *self hypnosis*.

**Tabel 3.1 Design Penelitian**

	Pre-Test	Perlakuan	Post-Test
K	01	X	02

Keterangan :

K: Responden penelitian yang mendapat *self hipnosis*.

01: Tekanan darah sebelum mendapat *self hipnosis*.

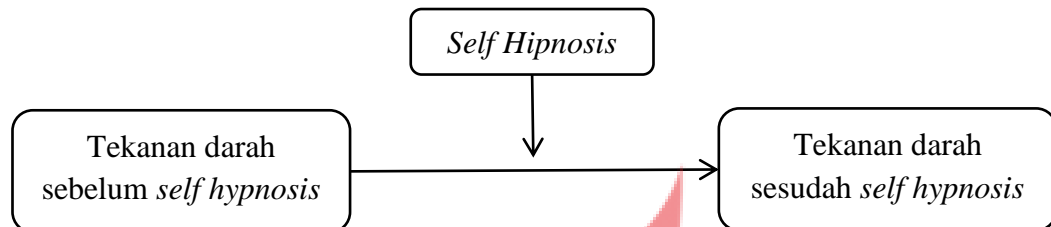
02: Tekanan darah sesudah mendapat *self hipnosis*.

X: *Self hipnosis*

## B. Kerangka Konsep Penelitian

Kerangka konsep merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai suatu masalah yang penting (Sugiyono, 2018).

### Skema 3.1 Kerangka Konsep



## C. Populasi dan Sampel Penelitian

### 1. Populasi

Populasi merupakan keseluruhan obyek dalam suatu penelitian yang akan dikaji karakteristiknya (Sugiyono, 2018). Populasi dalam penelitian ini adalah ibu yang menggunakan kontrasepsi suntik 3 yang mengalami hiperensi Bulan di Klinik Ramlah Parjib 2, dengan jumlah 16 orang.

### 2. Sampel

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan *total sampling* yaitu pengambilan sampel didasarkan pada jumlah populasi yang telah diketahui (Sugiyono, 2018). Sampel penelitian ini adalah ibu pengguna kontrasepsi suntik 3 bulan yang mengalami kenaikan tekanan darah atau hipertensi.

Adapun kriteria responden untuk penelitian ini sebagai berikut :

#### a. Kriteria Inklusi

- 1) Ibu pengguna kontrasepsi suntik 3 bulan yang mengalami kenaikan tekanan darah atau hipertensi.
- 2) Pasien yang tidak diberi intervensi metode nonfarmakologi sebelumnya.
- 3) Bersedia menjadi responden penelitian.

b. Kriteria Eksklusi

- 1) ibu pengguna kontrasepsi suntik 3 bulan yang tidak mengalami kenaikan tekanan darah atau hipertensi.
- 2) Tidak bersedia menjadi responden penelitian.

**D. Variabel Penelitian**

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai orang, obyek, atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2018).

Variabel dependen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tekanan darah pada ibu pengguna kontrasepsi suntik 3 bulan dan variabel independen penelitian ini yaitu *self hypnosis*.



### E. Definisi Operasional

Menurut Notoatmodjo 2018 definisi operasional adalah uraian batasan variabel yang dimaksud, atau tentang apa yang diukur oleh variabel yang bersangkutan. Definisi operasional ini penting dan diperlukan agar pengukuran variabel atau pengumpulan data (variabel) yang satu dengan yang lainnya. Oleh karena itu untuk mendapatkan kejelasan dalam penelitian ini perlu adanya sebuah definisi operasional.

**Tabel 3.2 Definisi Operasional**

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
1	Self Hypnosis	<i>Self hypnosis</i> adalah proses menghipnosis diri sendiri dengan langkah tertentu untuk mendapatkan kenyamanan yang diinginkan.	SOP <i>self hypnosis</i>	-	-
2	Tekanan Darah	Tekanan darah adalah hasil dari pengukuran tekanan darah dengan alat (tensi), yang di ukur adalah tekanan darah sistolik dan diastolik. Tekanan darah sistolik merupakan tekanan darah waktu jantung menguncup. Tekanan darah diastolik adalah tekanan darah saat jantung istirahat.	Lembar observasi dan <i>Sphygmoma nometer</i> (Tensi)	Berdasarkan Tekanan Darah Normal Sistol (<140 mmHg) dan Diastol (<90mmHg) dan Tekana Darah Tidak Normal Sistol (≥140 mmHg) dan Diastol (≥90mmHg)	Ordinal

## F. Tempat dan Waktu Pengambilan Data

### 1. Tempat

Dilaksanakan di Klinik Bersalin Ramlah Parjib 2.

### 2. Waktu

Dilaksanakan dalam periode bulan september-oktober tahun 2021.

## G. Instrumen Penelitian

Instrumen dari penelitian ini berupa *Informed Consent*, *Sphygmomanometer* (Tensi) dan ceklis lembar observasi serta SOP *self hypnosis*. Bagian pertama dari ceklis lembar observasi berisi tentang pengkajian data ibu yang meliputi: nama ibu (inisial), usia, riwayat hipertensi, BB, TB, dan apakah ibu merokok atau tidak. Bagian kedua berisi ceklis dari tekanan darah ibu sebelum dan sesudah dilakukannya *self hypnosis*.

## H. Prosedur Pengumpulan Data

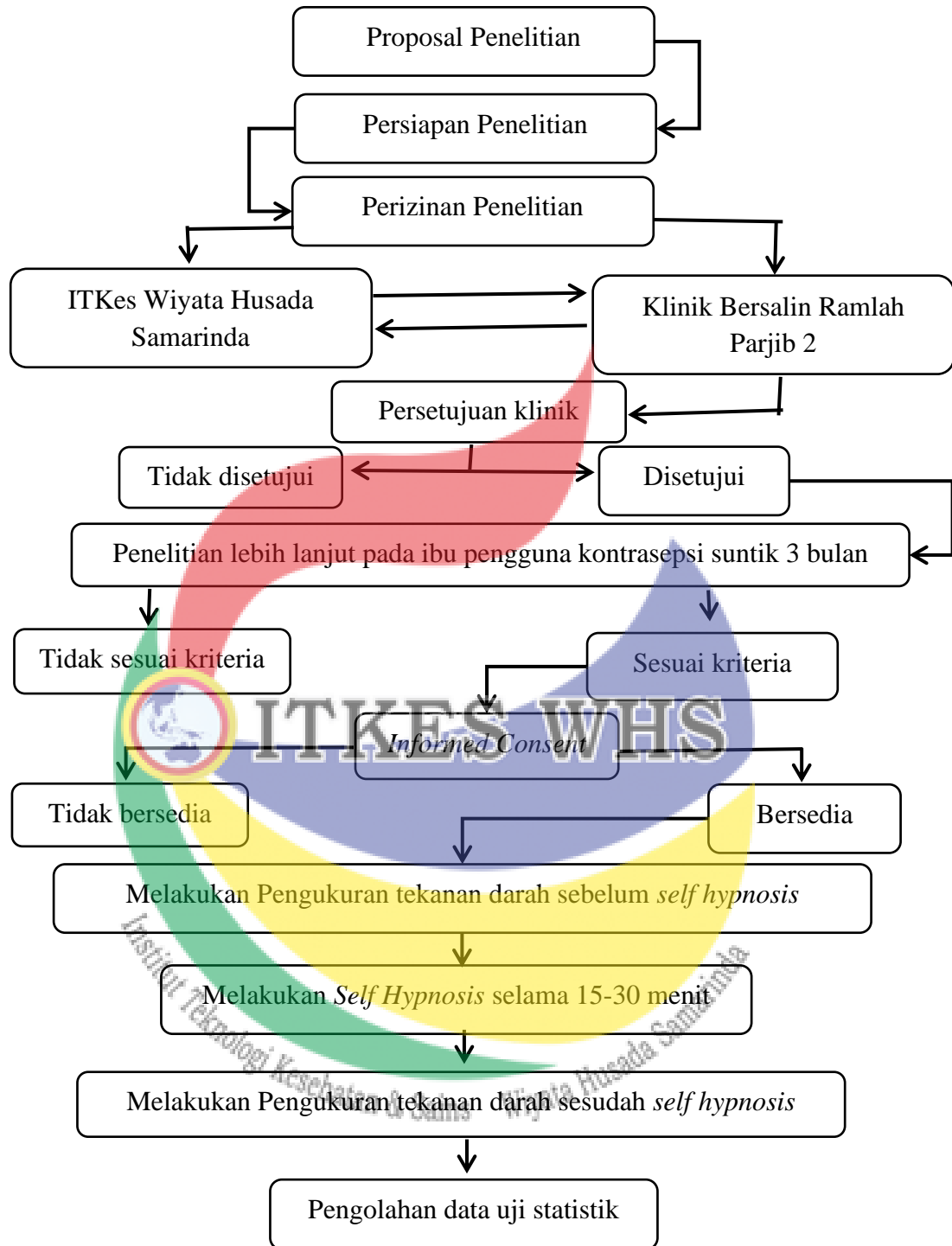
### 1. Data Primer

Data primer adalah data yang dikumpulkan secara langsung dari responden melalui kunjungan ibu saat melakukan suntik KB 3 bulan di Klinik Bersalin Ramlah Parjib 2.

### 2. Data sekunder

Data sekunder yaitu data yang diperoleh dari data di Klinik Bersalin Ramlah Parjib 2 yaitu dokumentasi data jumlah ibu yang menggunakan kontrasepsi suntik 3 bulan di Klinik Bersalin Ramlah Parjib 2. Sebelumnya ibu yang dipilih akan dilakukan pengukuran tekanan darah terlebih dahulu, jika tekanan darah ibu termasuk hipertensi dengan sesuai di ceklist maka ibu akan dimasukkan kedalam sampel.

Skema 3.2 Prosedur Pengumpulan Data



## I. Analisa Data

### 1. Analisa univariat

Analisis univariat dilakukan untuk mendapatkan gambaran karakteristik masing-masing variabel penelitian dengan menyajikan distribusi frekuensi. Tabel distribusi frekuensi ini menggambarkan jumlah dan presentasi. Variabel yang disajikan meliputi pengaruh *self hipnosis* terhadap penurunan tekanan darah pada ibu pengguna kontrasepsi suntik 3 bulan dengan hipertensi di Klinik Bersalin Ramlah Parjib 2.

### 2. Analisa bivariat

Analisis data bivariat ini digunakan untuk mengetahui apakah ada pengaruh *self hipnosis* terhadap penurunan tekanan darah pada ibu pengguna kontrasepsi suntik 3 bulan dengan hipertensi di Klinik Bersalin Ramlah Parjib 2 dengan menggunakan komputerisasi (SPSS). Analisis dalam penelitian ini menggunakan:

#### a. Uji Normalitas

Pada penelitian ini dilakukan uji normalitas dengan menggunakan uji *Shapiro-wilk* untuk mengetahui data yang dimiliki berdistribusi normal atau tidak. Penelitian menggunakan uji normalitas *Shapiro-wilk* (sampel <30) karena sampel yang didapatkan berjumlah 16 responden. Dengan melihat hasil dari nilai signifikansi, jika  $>0,05$  maka data penelitian berdistribusi normal, jika hasil nilai signifikansi  $<0,05$  maka data penelitian berdistribusi tidak normal.

Setelah uji normalitas dilakukan selanjutnya data diolah menggunakan uji statistik dengan ketentuan apabila data berdistribusi normal maka menggunakan uji t (*paired sample-test*), tetapi jika data berdistribusi tidak normal maka menggunakan uji *Wilcoxon*.

#### b. Uji *Wilcoxon*

Uji ini digunakan untuk mengetahui bagaimana pengaruh *self hipnosis* terhadap penurunan tekanan darah pada ibu pengguna kontrasepsi suntik 3 bulan dengan hipertensi di Klinik Bersalin Ramlah Parjib 2 dengan uji *Wilcoxon*. Diperoleh nilai p kemudian dibandingkan dengan  $\alpha$  0,05 p value  $> \alpha$  (0,05) maka  $H_0$  diterima atau  $H_a$  ditolak, yang berarti tidak ada

pengaruh *self hypnosis* terhadap penurunan tekanan darah pada ibu pengguna kontrasepsi suntuk 3 bulan yang mengalami hipertensi.  $P \text{ value} < \alpha (0,05)$  maka  $H_0$  ditolak atau  $H_a$  diterima, yang berarti ada pengaruh *self hypnosis* terhadap penurunan tekanan darah pada ibu pengguna kontrasepsi suntuk 3 bulan yang mengalami hipertensi.

## J. Etika Penelitian

Penelitian studi literatur ini mengimplementasikan aspek etik berupa penghargaan atas karya orang lain, atas hal ini peneliti melakukan pencantuman sumber atas setiap kutipan baik langsung maupun tidak langsung di lakukan peneliti. Penghindaran atas plagiarisme peneliti akan melakukan uji plagiarisme setelah laporan penelitian dibuat dan sebelum kegiatan ujian akhir penelitian di laksanakan. Implementasi aspek kejujuran dilakukan peneliti dengan menyampaikan hasil studi sejumlah artikel secara objektif, jujur dan tanpa kebohongan serta peneliti akan melampirkan artikel yang akan digunakan sebagai data hasil studi kasus.



## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Gambaran Geografis Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Klinik Bersalin Ramlah Parjib 2 Jl. Am. Sangaji Gang 12 Kelurahan Bandara Kota Samarinda, tepatnya di Klinik Bersalin Ramlah Parjib 2 dengan jumlah responden sebanyak 16 sampel, yang dilaksanakan pada bulan oktober dan september pada tahun 2021. Klinik Bersalin Ramlah Parjib 2 merupakan klinik yang berdiri sendiri. Kelurahan Bandara merupakan kelurahan yang berada di Kota Samarinda Kalimantan Timur yang memiliki kode pos 75117. Letak Geografis kelurahan tergolong sebagai dataran rendah dengan sedikit berbukit. Klinik Bersalin Ramlah Parjib 2 memili 2 cabang yang lain yaitu Klinik Bersalin Ramlah Parjib 1 dan Klinik Bersalin Ramlah Parjib 3.

### B. Hasil Penelitian

Adapun hasil penelitian adalah sebagai berikut:

#### 1. Analisa Univariat

##### a. Distribusi Frekuensi Responden

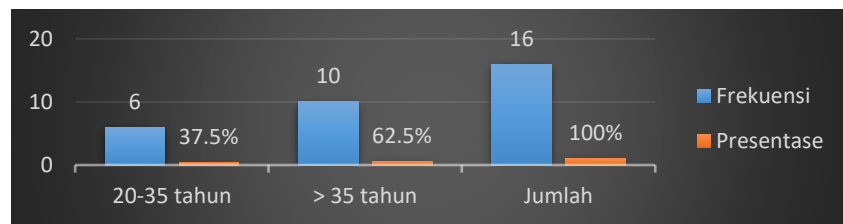
Berikut ini di uraikan hasil penelitian tentang distribusi frekuensi responden yang mengalami kenaikan tekanan darah atau hipertensi:

##### 1) Usia Ibu

**Tabel 4.1** Tabel Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia

Usia Ibu	Frekuensi	Presentase
20-35 tahun	6	37.5%
> 35 tahun	10	62.5%
Jumlah	16	100%

Sumber : Data Primer Hasil Penelitian, 2021

**Grafik 4.1** Grafik Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia

Sumber : Data Primer Hasil Penelitian, 2021

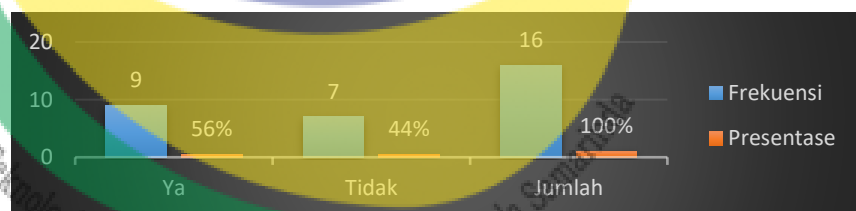
Berdasarkan tabel dan grafik 4.1 di atas menunjukkan dari 16 responden, ibu pengguna kontrasepsi suntik 3 bulan yang mengalami hipertensi dengan usia 20-35 tahun sebanyak 6 orang (37,5%) dan usia >35 tahun sebanyak 10 orang (62,5%).

## 2) Riwayat Hipertensi

**Tabel 4.2** Tabel Distribusi Frekuensi Berdasarkan Riwayat Hipertensi

Riwayat Hipertensi	Frekuensi	Presentase
Ya	9	56%
Tidak	7	44%
Jumlah	16	100%

Sumber : Data Primer Hasil Penelitian, 2021

**Grafik 4.2** Grafik Distribusi Frekuensi Berdasarkan Riwayat

Sumber : Data Primer Hasil Penelitian, 2021

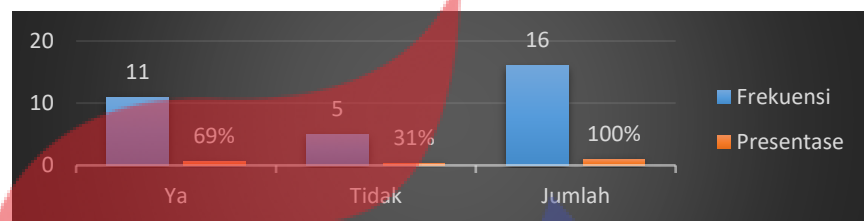
Berdasarkan tabel dan grafik 4.2 di atas menunjukkan dari 16 responden, ibu pengguna kontrasepsi suntik 3 bulan yang mempunyai riwayat hipertensi sebanyak 9 orang (56%) dan yang tidak mempunyai riwayat hipertensi sebanyak 7 orang (44%).

## 3) Berat Badan (Obesitas)

**Tabel 4.3** Tabel Distribusi Frekuensi Berdasarkan Berat Badan

Obesitas	Frekuensi	Presentase
Ya	11	69%
Tidak	5	31%
Jumlah	16	100%

Sumber : Data Primer Hasil Penelitian, 2021

**Grafik 4.3** Grafik Distribusi Frekuensi Berdasarkan Berat Badan

Sumber : Data Primer Hasil Penelitian, 2021

Berdasarkan tabel dan grafik 4.3 di atas menunjukkan dari 16 responden, ibu pengguna kontrasepsi suntik 3 bulan yang memiliki berat badan obesitas sebanyak 11 orang (69%) dan yang tidak memiliki berat badan obesitas sebanyak 5 orang (31%).

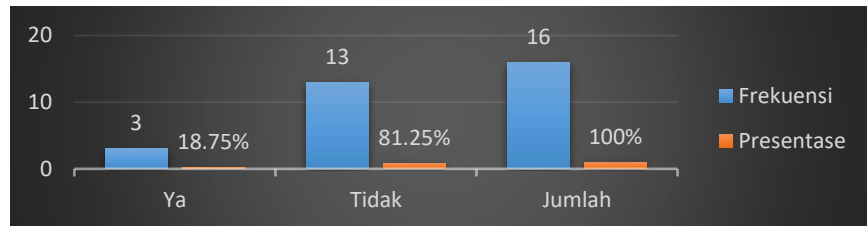
## 4) Kebiasaan Merokok

**Tabel 4.4** Tabel Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kebiasaan Merokok

Merokok	Frekuensi	Presentase
Ya	3	18,75%
Tidak	13	81,25%
Jumlah	16	100%

Sumber : Data Primer Hasil Penelitian, 2021

**Grafik 4.4** Grafik Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kebiasaan Merokok



Sumber : Data Primer Hasil Penelitian, 2021

Berdasarkan tabel dan grafik 4.4 di atas menunjukkan dari 16 responden, ibu pengguna kontrasepsi suntik 3 bulan yang merokok sebanyak 3 orang (18,75%) dan yang tidak merokok sebanyak 13 orang (81,25%).

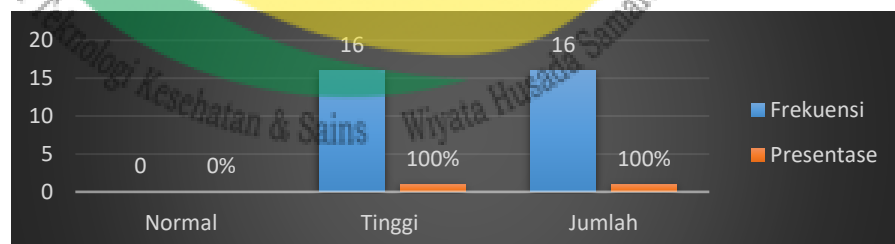
- b. Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Sistol dan Diastol Ibu Pengguna Kontrasepsi Suntik 3 Bulan Sebelum *Self Hypnosis*

**Tabel 4.5** Tabel Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Sistol Sebelum dilakukan *Self Hypnosis*

Tekanan Darah Sistol	Frekuensi	Presentase
Normal	0	0%
Tinggi	16	100%
Jumlah	16	100%

Sumber : Data Primer Hasil Penelitian, 2021

**Grafik 4.5** Grafik Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Sistol Sebelum dilakukan *Self Hypnosis*



Sumber : Data Primer Hasil Penelitian, 2021

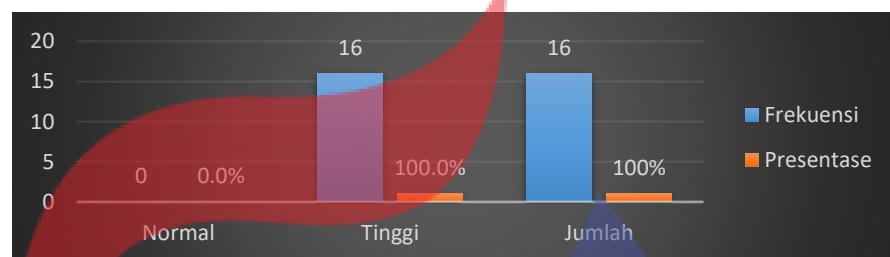
Berdasarkan tabel dan grafik 4.5 di atas menunjukkan dari 16 responden, ibu pengguna kontrasepsi suntik 3 bulan yang mengalami tekanan darah sistol tinggi sebanyak 16 orang (100%), dan tidak ada (0%) yang memiliki tekanan darah sistol normal.

**Tabel 4.6** Tabel Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Diastol Sebelum dilakukan *Self Hypnosis*

Tekanan Darah Diastol	Frekuensi	Presentase
Normal	0	0%
Tinggi	16	100%
Jumlah	16	100%

Sumber : Data Primer Hasil Penelitian, 2021

**Grafik 4.6** Grafik Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Diastol Sebelum dilakukan *Self Hypnosis*



Sumber : Data Primer Hasil Penelitian, 2021

Berdasarkan tabel dan grafik 4.6 di atas menunjukkan dari 16 responden, ibu pengguna kontrasepsi suntik 3 bulan yang mengalami tekanan darah diastol tinggi sebanyak 16 orang (100%), dan tidak ada (0%) yang memiliki tekanan darah diastol normal.

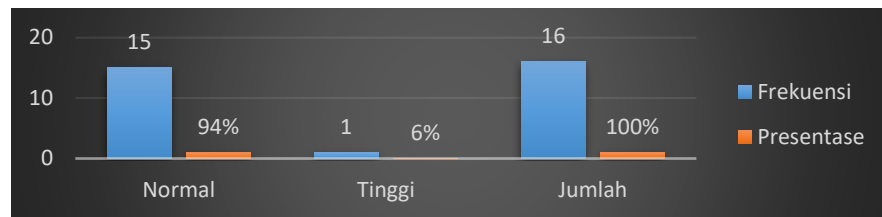
c. Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Sistol dan Diastol Ibu Pengguna Kontrasepsi Suntik 3 Bulan Sesudah *Self Hypnosis*

**Tabel 4.7** Tabel Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Sistol Sesudah dilakukan *Self Hypnosis*

Tekanan Darah Sistol	Frekuensi	Presentase
Normal	15	94%
Tinggi	1	6%
Jumlah	16	100%

Sumber : Data Primer Hasil Penelitian, 2021

**Grafik 4.7** Grafik Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Sistol Sesudah dilakukan *Self Hypnosis*



Sumber : Data Primer Hasil Penelitian, 2021

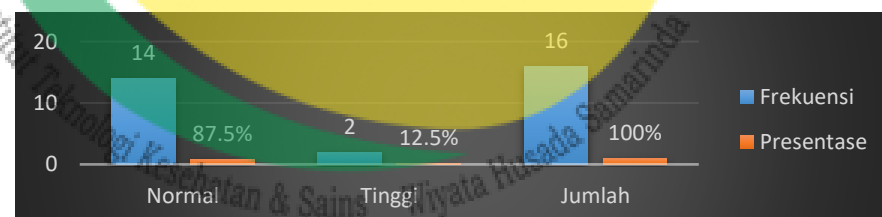
Berdasarkan tabel dan grafik 4.7 di atas menunjukkan dari 16 responden, ibu pengguna kontrasepsi suntik 3 bulan yang mengalami tekanan darah sistol normal sebanyak 15 orang (94%), dan tekanan darah sistol tinggi sebanyak 1 orang (6%).

**Tabel 4.8** Tabel Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Diastol Sesudah dilakukan *Self Hypnosis*

Tekanan Darah Diastol	Frekuensi	Presentase
Normal	14	87.5%
Tinggi	2	12.5%
Jumlah	16	100%

Sumber : Data Primer Hasil Penelitian, 2021

**Grafik 4.8** Grafik Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Diastol Sesudah dilakukan *Self Hypnosis*



Sumber : Data Primer Hasil Penelitian, 2021

Berdasarkan tabel dan grafik 4.8 di atas menunjukkan dari 16 responden, ibu pengguna kontrasepsi suntik 3 bulan yang mengalami tekanan darah diastol normal sebanyak 14 orang (87,5%), serta tekanan darah diastol tinggi sebanyak 2 orang (12,5%).

## 2. Analisa Bivariat

Analisa bivariat bertujuan untuk melihat pengaruh 2 variabel yaitu variable independen dan variable dependen. Analisa bivariat pada penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh *self hypnosis* terhadap penurunan tekanan darah pada ibu pengguna kontrasepsi suntik 3 bulan yang mengalami hipertensi di Klinik Bersalin Ramlah Parjib 2.

### a. Uji Normalitas

Pada penelitian ini akan dilakukan uji normalitas yaitu uji *shapiro-wilk*, sebelum dilakukan analisis bivariat, dilakukan uji normalitas terlebih dahulu untuk menentukan analisis bivariat yang akan digunakan. Hasilnya adalah sebagai berikut:

**Tabel 4.9** Hasil Uji Normalitas

Variabel	Frekuensi (N)	Shapiro-Wilk	
		Df	Sig
<i>PreTest</i> Sistol	.	16	.
<i>PreTest</i> Diastol	.	16	.
<i>PostTest</i> Sistol	,273	16	,000
<i>PostTest</i> Diastol	,398	16	,000

Sumber : Data Primer Hasil Penelitian, 2021

Berdasarkan hasil dari perhitungan uji normalitas *shapiro-wilk* di dapatkan nilai signifikansi pre dan post dari sistol dan diastol  $<0,05$  maka pada penelitian ini uji normalitas yang didapatkan adalah dengan hasil distribusi data tidak normal.

Untuk itu karena hasil distribusi data tidak normal maka akan digunakan analisis uji statistik *wilcoxon*.

### b. Analisa Pengaruh *Self Hypnosis* Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Ibu Pengguna Kontrasepsi Suntik 3 Bulan yang Mengalami Hipertensi

Analisa bivariat pada penelitian ini menggunakan uji non parametik yaitu uji *wilcoxon*. Hasil uji *wilcoxon* digunakan untuk mengetahui apakah ada pengaruh *self hypnosis* terhadap penurunan

tekanan darah pada ibu pengguna kontrasepsi suntik 3 bulan yang mengalami hipertensi di Klinik Bersalin Ramlah Parjib 2.

Hasil Output Rank *Wilcoxon* adalah sebagai berikut:

**Tabel 4.10** Output Rank *Wilcoxon* Sistol

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post Test Sistol - Pre Test Sistol	Negative Ranks	15 <sup>a</sup>	8.00	120.00
	Positive Ranks	0 <sup>b</sup>	.00	.00
	Ties	1 <sup>c</sup>		
	Total	16		

a. Post Test Sistol < Pre Test Sistol

b. Post Test Sistol > Pre Test Sistol

c. Post Test Sistol = Pre Test Sistol

Berdasarkan uji Output Rank *Wilcoxon* pada tabel 4.10 didapatkan bahwa Negatif Rank bernilai 15 yang berarti bahwa dari 16 responden terdapat 15 orang mengalami tekanan darah sistol normal setelah dilakukannya *self hypnosis*. Pada Positif Rank bernilai 0 yang berarti bahwa dari 16 responden tidak ada yang mengalami tekanan darah sistol tinggi (normal ke tinggi) setelah dilakukannya *self hypnosis*. Dan pada Ties bernilai 1 yang berarti bahwa dari 16 responden, 1 orang responden yang mengalami kesamaan tekanan darah sistol tinggi antara sebelum dan sesudah dilakukannya *self hypnosis*.

**Tabel 4.11** Output Rank *Wilcoxon* Diastol

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post Test Diastol - Pre Test Diastol	Negative Ranks	14 <sup>a</sup>	7.50	105.00
	Positive Ranks	0 <sup>b</sup>	.00	.00
	Ties	2 <sup>c</sup>		
	Total	16		

- a. Post Test Diastol < Pre Test Diastol  
 b. Post Test Diastol > Pre Test Diastol  
 c. Post Test Diastol = Pre Test Diastol

Berdasarkan uji Output Rank *Wilcoxon* pada tabel 4.11 didapatkan bahwa Negatif Rank bernilai 14 yang berarti bahwa dari 16 responden terdapat 14 orang mengalami penurunan tekanan darah diastol setelah dilakukannya *self hypnosis*. Pada Positif Rank bernilai 0 yang berarti bahwa dari 16 responden tidak ada yang mengalami peningkatan tekanan darah diastole (normal ke tinggi) setelah dilakukannya *self hypnosis*. Dan pada Ties bernilai 2 yang berarti bahwa dari 16 responden, 2 orang responden yang mengalami kesamaan tekanan darah diastol tinggi antara sebelum dan sesudah dilakukannya *self hypnosis*.

Hasil uji *wilcoxon* yang didapatkan pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

**Tabel 4.12** Uji *Wilcoxon* Rank Test

	Setelah <i>Self Hypnosis</i> - Sebelum <i>Self Hypnosis</i>	
	Sistol	Diastol
Z	-3.873	-3,742
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000	,000

Sumber : Data Primer Hasil Penelitian, 2021

Berdasarkan hasil perhitungan pada tekanan darah sistol dengan menggunakan *Wilcoxon signed rank test*, nilai Z yang di dapat sebesar 3,8 yang dimana nilai Z hitung lebih kecil dari Z table ( $3,8 < 30$ ), dengan *p value Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar  $,000 < 0,05$  sehingga

hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima, yang berarti ada pengaruh *self hypnosis* terhadap penurunan tekanan darah pada ibu pengguna kontrasepsi suntik 3 bulan di Klinik Bersalin Ramlah Parjib 2 2021.

Berdasarkan hasil perhitungan pada tekanan darah diastol dengan menggunakan *Wilcoxon signed rank test*, nilai  $Z$  yang di dapat sebesar 3,7 yang dimana nilai  $Z$  hitung lebih kecil dari  $Z$  table ( $3,7 < 30$ ), dengan  $p$  value *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar  $,000 < 0,05$  sehingga hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima, yang berarti ada pengaruh *self hypnosis* terhadap penurunan tekanan darah pada ibu pengguna kontrasepsi suntik 3 bulan di Klinik Bersalin Ramlah Parjib 2 2021.

### C. Pembahasan

#### 1. Frekuensi Tekanan Darah Ibu Pengguna Kontrasepsi Suntik 3 Bulan yang Mengalami Hipertensi Sebelum dilakukan *Self Hypnosis*

Berdasarkan distribusi frekuensi tekanan darah sistol dan diastol sebelum *self hypnosis*, dari 16 responden ibu pengguna kontrasepsi suntik 3 bulan yang mengalami tekanan darah sistol tinggi sebanyak 16 orang (100%), dan tidak ada (0%) yang memiliki tekanan darah sistol normal. Dari 16 responden ibu pengguna kontrasepsi suntik 3 bulan yang mengalami tekanan darah diastol tinggi sebanyak 16 orang (100%), dan tidak ada (0%) yang memiliki tekanan darah diastol normal. Berdasarkan pengukuran tekanan darah sistol dan diastol ibu pengguna kontrasepsi suntik 3 bulan mengalami hipertensi sesuai dengan pengukuran hipertensi yang menggunakan klasifikasi menurut *European Society of Cardiology – European Society of Hypertension (ESC-ESH)* 2018. Adapun karakteristik responden pada penelitian ini adalah sebagian besar berusia  $>35$  tahun, sebagian besar memiliki riwayat hipertensi, sebagian besar memiliki berat badan yang obesitas, dan sebagian besar tidak merokok.

Hipertensi merupakan kondisi yang sering terjadi pada usia lebih dari 30 tahun, dan kejadian ini akan meningkat pada lanjut usia (usia 50 tahun). Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah sistol ( $140 \geq 180$  mmHg) dan diastol ( $90 \geq 110$  mmHg) salah satu penyebab utama

mortalitas dan morbiditas di Indonesia, sehingga tatalaksana penyakit ini merupakan intervensi yang sangat umum dilakukan diberbagai tingkat fasilitas Kesehatan. Hipertensi merupakan salah satu faktor risiko penyakit degenerative antara lain penyakit jantung, stroke dan penyakit pembuluh darah lainnya, oleh sebab itu hipertensi harus dicegah dan diobati serta dikendalikan dengan baik. Kondosi patologis hipertensi memerlukan penanganan atau terapi baik farmakologis maupun non farmakologis (Edi Purnomo dkk, 2019).

Penyebab hipertensi mempunyai banyak faktor salah satunya yaitu pada penggunaan kontrasepsi suntik 3 bulan (*depoprovera*) yang memiliki efek samping yang penting yaitu kenaikan tekanan darah, tekanan darah dapat naik akibat penggunaan obat-obatan termasuk menggunakan kontrasepsi suntik 3 bulan, pada 62 sampel akseptor kontrasepsi suntik 3 bulan didapat hasil responden penelitian dengan tekanan darah posisi normal sebanyak 44 responden dan responden yang mengalami pre hipertensi dengan pemakaian alat kontrasepsi suntik 3 bulan sebesar 18 responden jadi dapat diketahui bahwa ada hubungan antara pemakaian alat kontrasepsi suntik 3 bulan dengan tekanan darah. Salah satu efek samping disebabkan oleh kontrasepsi ini yaitu terjadi perubahan pada peningkatan renin substrat (*angiotensin*) dan lipid serum, dimana didapatkan terjadi penurunan kadar High Density Lipoprotein-kolesterol (HDLkolesterol) yang dapat meningkatkan risiko meningkatnya tekanan darah (Ardiansyah & Fachri, 2017).

Dari hasil penelitian yang lain, sutanto (2010) juga mengungkapkan bahwa orang yang kegemukan mudah terkena hipertensi. Wanita yang sangat gemuk pada usia 30 tahun mempunyai resiko terserang hipertensi 7 kali lipat dibandingkan dengan wanita langsing pada usia yang sama. Curah jantung dan sirkulasi volume darah penderita hipertensi yang obesitas. Meskipun belum diketahui secara pasti hubungan antara hipertensi dan obesitas, namun terbukti bahwa daya pompa jantung dan sirkulasi volume darah penderita obesitas dengan hipertensi lebih tinggi dibanding penderita hipertensi dengan berat badan normal.

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti berpendapat bahwa kenaikan tekanan darah pada ibu pengguna kontrasepsi suntik 3 bulan merupakan faktor umum yang terjadi karena adanya perubahan hormon setelah menggunakan kontrasepsi suntik 3 bulan, selain itu sebagian besar responden juga besar memiliki faktor resiko di usia karena berusia >35 tahun, dan sebagian besar juga memiliki riwayat hipertensi, serta sebagian besar responden juga mengalami berat badan obesitas yang dimana bisa mengakibatkan terjadinya kenaikan tekanan darah.

## 2. Frekuensi Tekanan Darah Ibu Pengguna Kontrasepsi Suntik 3 Bulan yang Mengalami Hipertensi Sesudah dilakukan *Self Hypnosis*

Berdasarkan distribusi frekuensi tekanan darah sistol dan diastol setelah *self hypnosis*, dari 16 responden ibu pengguna kontrasepsi suntik 3 bulan yang mengalami tekanan darah sistol normal sebanyak 15 orang (94%), dan tekanan darah sistol tinggi sebanyak 1 orang (6%). Dari 16 responden ibu pengguna kontrasepsi suntik 3 bulan yang mengalami tekanan darah diastol normal sebanyak 14 orang (87,5%), serta tekanan darah diastol tinggi sebanyak 2 orang (12,5%).

Tekanan darah pada ibu pengguna kontrasepsi suntik 3 bulan biasa mengalami resiko terjadinya kenaikan tekanan darah atau mengalami hipertensi, ini disebabkan oleh pemakaian kontrasepsi *depoprovera* merupakan salah satu faktor pendukung munculnya tekanan darah tinggi atau hipertensi, (*depoprovera*) yang memiliki efek samping yang penting yaitu kenaikan tekanan darah, tekanan darah dapat naik akibat penggunaan obat-obatan termasuk menggunakan kontrasepsi suntik 3 bulan, terjadi perubahan pada peningkatan renin substrat (angiotensin) dan lipid serum, dimana didapatkan terjadi penurunan kadar High Density Lipoprotein-kolesterol (HDLkolesterol) yang dapat meningkatkan risiko meningkatnya tekanan darah (Ardiansyah & Fachri, 2017).

Junaedi, Sufrida dan Gusti (2013) metode penanganan pada pasien hipertensi terdiri dari 2 terapi, yang pertama adalah terapi farmakologi terdiri dari obat-obatan anti hipertensi yang banyak digunakan dalam pengobatan

antara lain obat-obatan golongan diuretik, beta bloker, antagonis kalsium, dan penghambat konfersi enzim angiotensi, terapi yang kedua adalah terapi non-farmakologi yang dimana penatalaksanaan non-farmakologi merupakan pengobatan tanpa obat-obatan pada penderita hipertensi. Perubahan tekanan darah dapat diupayakan melalui pencegahan dengan menerapkan terapi non farmakoogi yang salah satunya adalah *self hypnosis*.

*Self hypnosis* adalah terapi yang secara nyata berdampak pada penurunan tekanan darah dan dapat digunakan sebagai terapi non farmakologis untuk membantu mengontrol tekanan darah. Hipnosis adalah suatu kondisi saat kesadaran menjadi menyempit karena pikiran yang sangat konsentrasi (Edi Purnomo dkk, 2019).

Hasil penelitian yang dilakukan Edi Purnomo dkk (2019) yang berjudul “*Kombinasi Terapi Musik dan Self Hypnosis Efektif Menurunkan Tekanan Darah Klien Hipertensi*”. Pada penelitian terdapat 30 orang yang mengalami hipertensi dan mendapatkan terapi musik instrumental dan *self hypnosis*, dengan teknik penarikan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan hasil penelitian menunjukkan perbedaan yang bermakna tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah pemberian musik instrumental dan *self hypnosis*. Kombinasi terapi musik instrumental dan *self hypnosis* efektif menurunkan tekanan darah klien hipertensi. Peneliti merekomendasikan kepada para praktisi agar dapat mengaplikasikan terapi ini untuk menurunkan tekanan darah pada klien yang mengalami hipertensi.

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti berpendapat bahwa *self hypnosis* berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada ibu pengguna kontrasepsi suntik 3 bulan yang mengalami hipertensi, hal ini disebabkan karena *self hypnosis* yang dilakukan selama 15-30 menit sesuai dengan SOP yaitu dengan tahapan yang pertama adalah relaksasi, relaksasi dilakukan dengan membuat tubuh dan pikiran menjadi nyaman mungkin. Tahapan kedua adalah fokus, ini dilakukan dengan membuat pikiran fokus dan sadar terhadap pernapasan yang di lakukan. Tahapan

yang ketiga adalah memperdalam *trance* yaitu membayangkan suatu pemandangan yang menyenangkan. Tahapan yang keempat adalah pemberian sugesti positif dengan mengucapkan kalimat sugesti positif yang sudah di pelajari sebelumnya sambil membayangkan harapan positif yang diinginkan sedang terjadi. Tahap terakhir adalah terminasi yaitu proses keluar dari kondisi *Hipnosis*.

### 3. Pengaruh *Self Hypnosis* Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Ibu Pengguna Kontrasepsi Suntik 3 Bulan yang Mengalami Hipertensi

Berdasarkan analisis uji statistic *Wilcoxon* nilai Z sistol yang di dapat sebesar 3,8 dan nilai Z diastol 3,7 yang dimana nilai Z hitung lebih kecil dari Z table (3,8 dan 3,7 <30), dengan hasil sistol dan diastole pada *p value Asymp. Sig. (2-tailed)* sama-sama sebesar ,000<0,05 sehingga hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima, sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh *self hypnosis* terhadap penurunan tekanan darah pada ibu pengguna kontrasepsi suntik 3 bulan di Klinik Bersalin Ramlah Parjib 2021.

*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 yaitu kondisi istirahat tubuh jiwa (pikiran, kemauan dan perasaan), dengan adanya perlakuan *self hypnosis* maka dapat menurunkan tekanan darah dimana adanya perlakuan *self-healing (self hypnosis)* maka dapat membuat pasien rileksasi sehingga tekanan darah dapat diturunkan (Slametningsih & Siti, 2018).

*Self hypnosis* merupakan suatu metode untuk “memasuki” pikiran bawah sadar, sehingga kita dapat melakukan “pemrograman ulang” terhadap pikiran bawah sadar kita, dan juga “pembersih data” sehingga yang tersisa hanyalah hal-hal yang benar-benar “memberdayakan” diri kita. Prinsip dasar dari *self hypnosis* adalah berbicara dan memberikan intruksi kepada diri kita sendiri. Yang dimaksud dengan “diri kita sendiri” dalam hal ini adalah “pikiran bawah sadar”. Selanjutnya diharapkan jika pikiran bawah sadar sudah memahami apa yang kita “intruksi”-kan,

makan pikiran bawah sadar ini akan mempengaruhi tindakan kita dikehiupan sehari-hari, mengingat kontribusi dari pikiran bawah sadar sangan dominan, yaitu sekitar 88%. Pikiran bawah sadar memiliki gerbang, dan juga memiliki Bahasa tersendiri. Oleh karena itu jika kita memiliki kemampuan untuk membuka gerbang ini, dan juga kita mampu berkomunikasi dengan bahasa yang dipahami oleh pikiran bawah sadar, maka kita pun dapat melakukan pemrograman diri sendiri (Wulandari, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti berpendapat bahwa *self hypnosis* berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada ibu pengguna kontrasepsi suntik 3 bulan di Klinik Bersalin Ramlah Parjib 2 tahun 2021, hal ini disebabkan karena *self hypnosis* mampu menurunkan frekuensi tekanan darah karena dengan *self hypnosis* seseorang bisa merubah pola pikirnya secara mandiri sehingga membuat pikiran tenang dan rileks dan membuat tekanan darah ibu pengguna kontrasepsi suntik 3 bulan yang mengalami hipertensi menurun. *Self hypnosis* merukana terapi komplementer yang aman untuk mengatasi kenaikan tekanan darah atau hipertensi pada ibu pengguna kontrasepsi suntik 3 bulan yang mengalami hipertensi di Klinik Bersalin Ramlah Parjib 2 tahun 2021.

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### A. Simpulan

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari karakteristik 16 responden, sebagian besar memiliki usia >35 tahun sebanyak 10 orang, sebagian besar memiliki riwayat hipertensi sebanyak 9 orang, sebagian besar memiliki berat badan yang obesitas sebanyak 11 orang, dan sebagian besar tidak merokok sebanyak 11 orang.
2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum *self hypnosis* terdapat dari 16 responden ibu pengguna kontrasepsi suntik 3 bulan yang mengalami tekanan darah sistol tinggi sebanyak 16 orang (100%), dan tidak ada (0%) yang memiliki tekanan darah sistol normal. Dari 16 responden ibu pengguna kontrasepsi suntik 3 bulan yang mengalami tekanan darah diastol tinggi sebanyak 16 orang (100%), dan tidak ada (0%) yang memiliki tekanan darah diastol normal.
3. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah *self hypnosis* dari 16 responden ibu pengguna kontrasepsi suntik 3 bulan yang mengalami tekanan darah sistol normal sebanyak 15 orang (94%), dan tekanan darah sistol tinggi sebanyak 1 orang (6%). Dari 16 responden ibu pengguna kontrasepsi suntik 3 bulan yang mengalami tekanan darah diastol normal sebanyak 14 orang (87,5%), serta tekanan darah diastol tinggi sebanyak 2 orang (12,5%).
4. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh *self hypnosis* terhadap penurunan tekanan darah pada ibu pengguna kontrasepsi suntik 3 bulan yang mengalami hipertensi di Klinik Bersalin Ramlah Parjib 2. Dengan berdasarkan uji *Wilcoxon* dengan hasil nilai Z sistol yang di dapat sebesar 3,8 dan nilai Z diastol 3,7 yang dimana nilai Z hitung lebih kecil dari Z tabel (3,8 dan 3,7 <30), dengan hasil sistol dan diastole pada *p value Asymp. Sig. (2-tailed)* sama-sama sebesar ,000<0,05.

## B. Saran

Penelitian ini membuktikan bahwa *self hypnosis* dapat menurunkan tekanan darah pada ibu pengguna kontrasepsi suntik 3 bulan yang mengalami hipertensi. Dari hasil penelitian ini diharapkan :

1. Petugas kesehatan dapat mengembangkan penelitian lebih lanjut tentang terapi komplementer untuk mengatasi hipertensi pada ibu pengguna kontrasepsi suntik 3 bulan menggunakan kelompok kontrol.
2. Penelitian ini dapat digunakan sebagai salah satu dasar untuk penelitian selanjutnya.
3. Hasil penelitian ini dapat meningkatkan pengetahuan tenaga kesehatan tentang *self hypnosis* untuk menurunkan tekanan darah pada ibu pengguna kontrasepsi suntik 3 bulan yang mengalami hipertensi.
4. Petugas kesehatan dapat memberikan *self hypnosis* saat memberikan pelayanan untuk menurunkan tekanan darah pada ibu pengguna kontrasepsi suntik 3 bulan yang mengalami hipertensi.
5. Masyarakat dapat melakukan sendiri secara aplikatif tentang *self hypnosis* untuk menurunkan tekanan darah pada ibu pengguna kontrasepsi suntik 3 bulan yang mengalami hipertensi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ardiansyah & Fachri (2017) *Hubungan Penggunaan Kontrasepsi Suntik Tiga Bulanan selama Satu Tahun dengan Peningkatan Tekanan Darah*. <http://journal.uad.ac.id/index.php/KesMas/article/view/6979> [di akses pada tanggal 04 Juli 2021]
- Balitbang Kemenkes RI. (2013) *Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS*. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI
- Bustan, M.N. (2012) *Epidemiologi Penyakit Tidak Menular*. Jakarta : Rineka Cipta
- Dewi Rakhmawati (2020) *Pengaruh Kontrasepsi Suntik 3 Bulan dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Pembantu Blindungan Kab. Bondowoso*. <http://ejurnal.uj.ac.id/index.php/JM/article/view/644/600> [di akses pada tanggal 04 Juli 2021]
- European Society of Cardiology – European Society of Hypertension (ESC-ESH) (2021). *Klasifikasi Hipertensi Terbaru (Updated):ESC/ESH, SCC/AHA, ISH, dan INASH GUIDELINES*. <http://koas2doctor.com/klasifikasi-hipertensi-terbaru-updated-esc-esh-acc-aha-ish-dan-inash-guidelines/> [di akses pada tanggal 22 Agustus 2021]
- Huda S & Alvita, G. W. (2018) *Pengaruh Terapi Seft (Spiritual Emotional Freedom Technique) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Tahunan*. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 7(2), 114. <https://doi.org/10.31596/jcu.v7i2.256> [di akses pada tanggal 12 Juni 2021]
- Junaedi, Edi., Sufrida Y., & Gusti, Mira, R. (2013) *Hepertensi Kandas Berkat Herbal*. Jakarta: FMedia( Imprint ArgoMedia Pustaka).
- Kemenkes RI (2013) *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta : Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Kemkes RI (2014) *Buletin Jendela Data dan Informasi Kesehatan Penyakit Tidak Menular*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Kusnarto (2010) *Opini masyarakat surabaya terhadap program acara reality show “uya emang kuya”*. *Ilmu Komunikasi*, 2, (1), 65-81
- Kusuma, T. E. & Artistiana, N. R. (2013) *Bebas Hipertensi dengan Self-Hypnosis*. Jakarta: Noura Books

- Kusumawati, E. (2010) *Keefektifan self hypnosis terhadap perbaikan tingkat kontrol asma di RSUD Dr Moewardi Surakarta*. Thesis Dokter Spesialis, Program Pendidikan Dokter Spesialis I Psikiatri, Universitas Negeri Sebelas Maret, Surakarta
- LeMone, P., Burke, K.M., & Bauldoff, G. (2015) *Buku Ajar Keperawatan Medikal (ed 5)*. Jakarta : EGC
- Notoatmodjo, S. (2018 ) *Metodologi Penelitian Kesehatan. Cetakan Ketiga*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Organization WH. (2012) *A global brief on Hypertension: silent killer, global public health crises (World Health Day 2012)*. Geneva: WHO 2012
- Slametiningsih & Siti Rachmawati (2018) *Pengaruh self hypnosis terhadap kecemasan pada pasien hipertensi di puskesmas kelurahan Pademangan Barat Jakarta Utara*.  
<http://perpus.fikumj.ac.id/index.php?p=fstream-pdf&fid=6853&bid=4077> [di akses pada tanggal 30 juni 2021]
- Smeltzer, S. & Bare (2014) *Brunner & Suddarths Textbook of Medical Surgical Nursing*. Philadelphia : Lippin cott
- Sugiyono (2018) *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sutanto (2010) *Cegah & Tangkal Penyakit Modern*. Yogyakarta: Andi.
- Sylvia Anderson (2011) *Patofisiologi: Konsep Klinis Proses-Proses Penyakit*. Ed.6. Jakarta: EGC 2011.
- Rina Yunita (2018) *Manajemen Keperawatan di Ruang Edelweis RSUD Arifin Ahmad Pekanbaru*.  
<https://www.scribd.com/document/430139980/ASKEP-CA-MAMAE> [di akses pada tanggal 04 Juli 2021]
- Triyanto & Endang (2014) *Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Yogyakarta: Graha Ilmu Saputra.
- Vaughans, B. W. (2013) *Keperawatan Dasar*. Yogyakarta; Rapha Publishing.
- Wulandari (2020) *Penerapan Self Hypnosis Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Pasien Hipertensi*. KTI Keperawatan, Program Ahli Madya Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Palembang.
- World Health Organization. (2015) *World Health Statistic Report 2015*. Geneva: World Health Organization 2015
- World Health Organization. (2011) *Global Status Report on Non Communicable Diseases 2010*. Italy: WHO 2011

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP PENELITI



### DATA PRIBADI

Nama : Amalia Jährina  
Tempat Tanggal Lahir : Muara Ancalong, 10 November 1999  
Agama : Islam  
Status : Belum Menikah  
Alamat : Jl. Abdul Wahab Syahrani Gg. 7  
Sempaja Sel., Kec. Samarinda Utara, Kota  
Samarinda, Kalimantan Timur 75243  
No HP WA : +6285247570662  
Sosial Media : FB: Amalia Jährina  
Email : [amaliajahrina1000@gmail.com](mailto:amaliajahrina1000@gmail.com)

### RIWAYAT PENDIDIKAN

ITKes Wiyata Husada Samarinda	2017-2021
SMA N 2 Sebulu	2014-2017
SMP N 5 Muara Kaman	2012-2014
SD N 021 Puan Cepak	2006-2012

# LAMPIRAN



## LAMPIRAN 1

<b>STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR</b> <b>SELF HYPNOSIS</b>	
---	--

<b>Pengertian</b>	<p><i>Self Hypnosis</i> merupakan cabang ilmu yang menggunakan landasan teori Psikoanalisa Sigmund Freud sebagai dasarnya. Meskipun demikian, Hipnosis juga banyak di gunakan sebagai kombinasi terhadap aplikasi pendekatan perilaku yang di lakukan, terutama demi memanfaatkan dampak penguatan yang dirasakan positif bagi pasien (Rina Yunita, 2018).</p>
<b>Tujuan</b>	<p>Dari hasil penelitian dan dasar teori maka dapat disimpulkan bahwa dengan adanya perlakuan <i>self hypnosis</i> maka dapat membantu pasien untuk menurunkan tingkat kecemasan atau menenangkan pasien secara mandiri (non farmakologis).</p>
<b>Prosedur</b>	<p><b>A. Tahap Pra-Interaksi</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mempersiapkan bahan atau alat yang digunakan untuk ibu.</li> <li>2. Memakai APD.</li> <li>3. Mencuci tangan.</li> </ol> <p><b>B. Tahap Orientasi</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Melakukan salam dan pendekatan terapiutik kepada ibu.</li> <li>2. Menjelaskan tujuan, kontrak waktu dan prosedur tindakan pada ibu.</li> <li>3. Menanyakan apakah ibu bersedia.</li> </ol> <p><b>C. Tahap Prosedur</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Relaksasi             <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Memberikan posisi ibu yang nyaman dan rileks.</li> <li>b. Menganjurkan ibu menarik nafas dari hidung dan mengeluarkan dari mulut.</li> <li>c. Setelah ibu terlihat bisa mengatur nafasnya, terus anjurkan ibu untuk mengatur nafasnya, sampai ibu terlihat mulai tenang lanjut ke tahap berikutnya.</li> </ol> </li> <li>2. Fokus             <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Tahap fokus dilakukan pada saat ibu berhasil mengatur nafasnya, anjurkan ibu untuk fokus pada pernafasannya.</li> <li>b. Tetap menganjurkan ibu fokus pada</li> </ol> </li> </ol>

	<p>pernafasannya</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Perdalam Trance       <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Memberitahu ibu untuk tetap fokus kepernafasannya tetapi lebih fokus lagi.</li> </ol> </li> <li>4. Sugesti Positif       <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Dalam tahap ini kita menanamkan sugesti positif kepada ibunya dengan cara “Ibu... tetap atur nafasnyaa... tetap fokus kepernafasannya... sebutkan semua bacaan yang ibu percaya bisa membuat ibu lebih tenang lagiii... tetap atur nafasnya bu.</li> <li>b. Anjurkan ibu untuk memikirkan hal-hal positif.</li> </ol> </li> <li>5. Terminasi       <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Mengevaluasi hasil tindakan dan respon ibu.</li> <li>b. Menjelaskan bahwa tindakan sudah selesai dilakukan pada ibu.</li> <li>c. Pendokumentasian tindakan dan hasil.</li> </ol> </li> </ol>
--	---

*Oleh Rina Yunita (2018).*



## LAMPIRAN 2

### LEMBAR OBSERVASI TEKANAN DARAH

NAMA : BB :  
USIA : TB :  
RIWAYAT : Merokok :

*Ibu akan di ukur tekanan darahnya sebelum dan sesudah dilakukannya self hypnosis, kolom yang kosong akan di isi menggunakan tanda (√)*

Klasifikasi Tekanan Darah	Tekanan Sistolik dan Diastolik (mmHg)	Sebelum	Sesudah
Optimal	Sistolik <120 mmHg dan Diastol <80 mmHg		
Normal	Sistolik 120-129 mmHg dan Diastol 80-84		
Normal Tinggi	Sistolik 130-139 mmHg dan Diastol 85-90 mmHg		
Hipertensi Derajat 1	Sistolik 140-159 mmHg dan Diastol 90-99 mmHg		
Hipertensi Derajat 2	Sistolik 160-179 mmHg dan Diastol 100-109 mmHg		
Hipertensi Derajat 3	Sistolik $\geq$ 180 mmHg dan Diastol $\geq$ 110 mmHg		

## LAMPIRAN 3

### FORM INFORMED CONSENT

#### IDENTITAS PENELITI

Nama : Amalia Jahrina

NIM : 2004 11 048

Kegiatan : Penelitian Skripsi

Judul Skripsi : Pengaruh *Self Hypnosis* terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Ibu Pengguna Kontrasepsi Suntik 3 Bulan dengan Hipertensi di Klinik Bersalin Ramlah Parjib 2

#### LEMBAR INFORMASI

Pengantar Saya mahasiswa Reguler Transfer S1 Kebidanan ITKes Wiyata Husada Samarinda. Saat ini saya sedang melakukan penelitian untuk skripsi. Saya berkeinginan menjadikan beberapa ibu pengguna kontrasepsi suntik 3 bulan yang mengalami kenaikan tekanan darah atau hipertensi sebagai partisipan dalam penelitian ini.

#### Tujuan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *self hypnosis* terhadap penurunan tekanan darah pada ibu pengguna kontrasepsi suntik 3 bulan.

#### Perlakuan

Perlakuan yang diberikan selama proses penelitian adalah berupa pelatihan dengan menggunakan Self-Hypnosis untuk menenangkan diri dan membuat diri nyaman mungkin agar tekanan darah bisa stabil atau turun.

#### Prosedur

Tahapan yang akan di lalui adalah sebagai berikut :

- 1) Relaksasi ; membuat tubuh dan pikiran menjadi nyaman mungkin.

- 2) Membuat pikiran fokus dan sadar terhadap pernapasan yang di lakukan.
- 3) Memperdalam *trance* ; membayangkan suatu pemandangan yang menyenangkan.
- 4) Pemberian sugesti positif ; mengucapkan kalimat sugesti positif yang sudah di pelajari sebelumnya sambil membayangkan harapan positif yang diinginkan sedang terjadi.
- 5) Terminasi ; proses keluar dari kondisi *Hipnosis*.

### **Waktu**

Waktu yang di butuhkan untuk *self hypnosis* adalah 15-30 menit.

### **Keuntungan**

Keuntungan yang akan di dapatkan berkaitan dengan kegiatan penelitian ini adalah mendapatkan pengetahuan dan memiliki keterampilan untuk menenangkan diri dan membuat diri nyaman mungkin menggunakan *Self Hypnosis*.

### **Kerahasiaan**

Dalam proses ini, peneliti akan menjaga kerahasiaan data terutama yang terkait dengan informasi pribadi subjek. Dalam laporan penelitian, akan di gunakan nama inisial. Data atau informasi yang menyangkut kerahasiaan subjek (nama dan umur) hanya dapat di akses oleh peneliti dan pihak yang bekepentingan.

### **Penyebarluasan Hasil**

Hasil kegiatan penelitian ini mungkin akan di sebarluaskan untuk kepentingan ilmiah (untuk konferensi atau seminar ilmiah). Namun semua informasi pribadi subjek akan tetap di rahasiakan.

## PERNYATAAN KESEDIAAN

Sehubungan dengan lembar informasi yang telah saya pahami di atas, maka saya :

Nama :

Umur :

Menyatakan untuk (Bersedia/ Tidak Bersedia) berpartisipasi sebagai subjek penelitian dengan judul “Pengaruh *Self Hypnosis* terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Ibu Pengguna Kontrasepsi Suntik 3 Bulan dengan Hipertensi di Klinik Bersalin Ramlah Parjib 2”. Saya menyatakan bahwa keikutsertaan saya dalam penelitian ini saya lakukan secara sukarela atau tanpa paksaan dari pihak manapun. Sebagai subjek dalam penelitian ini, saya menyetujui untuk mengikuti proses screening, intervensi dan sampai pada Posttest. Saya memperkenankan kepada peneliti untuk menggunakan data-data yang saya berikan untuk di pergunakan sesuai dengan kepentingan dan tujuan penelitian. Demikian pernyataan kesediaan menjadi subjek penelitian ini saya setujui dengan sebenarnya dengan kondisi sadar dan sukarela.



Peneliti Samarinda, 2021  
Subjek

Amalia Jahrina

.....

(2004 11 048)

## Case Processing Summary

	Valid		Cases Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Pre Test Sistol	16	100.0%	0	0.0%	16	100.0%
Post Test Sistol	16	100.0%	0	0.0%	16	100.0%

## Descriptives

		Statistic	Std. Error
Pre Test Sistol	Mean	1.0000	.00000
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	1.0000
		Upper Bound	1.0000
	5% Trimmed Mean	1.0000	
	Median	1.0000	
	Variance	.000	
	Std. Deviation	.00000	
	Minimum	1.00	
	Maximum	1.00	
	Range	.00	
	Interquartile Range	.00	
	Skewness	.	
	Kurtosis	.	
	Post Test Sistol	Mean	.0625
95% Confidence Interval for Mean		Lower Bound	-.0707
		Upper Bound	.1957
5% Trimmed Mean		.0139	
Median		.0000	
Variance		.063	
Std. Deviation		.25000	
Minimum		.00	
Maximum		1.00	
Range		1.00	
Interquartile Range		.00	
Skewness		4.000	.564
Kurtosis		16.000	1.091

## Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre Test Sistol	.	16	.	.	16	.
Post Test Sistol	.536	16	.000	.273	16	.000

a. Lilliefors Significance Correction

## Case Processing Summary

	Valid		Cases Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Pre Test Diastol	16	100.0%	0	0.0%	16	100.0%
Post Test Diastol	16	100.0%	0	0.0%	16	100.0%

## Descriptives

		Statistic	Std. Error	
Pre Test Diastol	Mean	1.0000	.00000	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	1.0000	
		Upper Bound	1.0000	
	5% Trimmed Mean	1.0000		
	Median	1.0000		
	Variance	.000		
	Std. Deviation	.00000		
	Minimum	1.00		
	Maximum	1.00		
	Range	.00		
	Interquartile Range	.00		
	Skewness	.	.	
	Kurtosis	.	.	
Post Test Diastol	Mean	1.250	.08539	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	-.0570	
		Upper Bound	.3070	
	5% Trimmed Mean	.0833		
	Median	.0000		
	Variance	.117		
	Std. Deviation	.34157		
	Minimum	.00		
	Maximum	1.00		
	Range	1.00		
	Interquartile Range	.00		
	Skewness	2.509	.564	
	Kurtosis	4.898	1.091	

## Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre Test Diastol	.	16	.	.	16	.
Post Test Diastol	.518	16	.000	.398	16	.000

a. Lilliefors Significance Correction

## Wilcoxon Signed Ranks Test Sistol

### Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post Test Sistol - Pre Test Sistol	Negative Ranks	15 <sup>a</sup>	8.00	120.00
	Positive Ranks	0 <sup>b</sup>	.00	.00
	Ties	1 <sup>c</sup>		
	Total	16		

- a. Post Test Sistol < Pre Test Sistol
- b. Post Test Sistol > Pre Test Sistol
- c. Post Test Sistol = Pre Test Sistol

### Test Statistics<sup>a</sup>

	Post Test Sistol - Pre Test Sistol	
Z		-3.873 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)		.000

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
- b. Based on positive ranks.


  
 Institut Teknologi Kesehatan & Sains Wiyata Husada Samarinda

## Wilcoxon Signed Ranks Test Diastol

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post Test Diastol - Pre Test Diastol	Negative Ranks	14 <sup>a</sup>	7.50	105.00
	Positive Ranks	0 <sup>b</sup>	.00	.00
	Ties	2 <sup>c</sup>		
	Total	16		

- a. Post Test Diastol < Pre Test Diastol
- b. Post Test Diastol > Pre Test Diastol
- c. Post Test Diastol = Pre Test Diastol

### Test Statistics<sup>a</sup>






	Post Test Diastol - Pre Test Diastol	
Z	-3.742 <sup>b</sup>	
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000	



- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
- b. Based on positive ranks.


## LAMPIRAN 5

### Surat Izin Penelitian dari ITKes Wiyata Husada Samarinda

	<b>INSTITUT TEKNOLOGI KESEHATAN DAN SAINS WIYATA HUSADA SAMARINDA</b>	 <small>Mulia Melalui Ilmu</small>
Nomor	: 144 /ITKES-WHS/LT/2021	6 September 2021
Lampiran	: -	
Hal	: <u>Permohonan Studi Pendahuluan dan Pengambilan data</u>	
Kepada Yth. <b>Kepala Klinik Ramlah Parjib 2</b> di- Tempat		
<b>Dengan hormat,</b> Teriring salam dan doa semoga Allah SWT selalu memberikan Rahmat dan Hidayah- Nya kepada kita semua.		
Sehubungan dengan penyelesaian tugas akhir mahasiswa berupa penyusunan karya tulis ilmiah/skripsi, maka kami mohon kepada Bapak/ibu agar dapat memberikan ijin kepada mahasiswa kami untuk melakukan studi pendahuluan dan pengambilan data di tempat yang Bapak/ibu pimpin.		
Adapun mahasiswa yang melakukan kegiatan tersebut adalah:		
Nama	: ANASTIA LAURINA	
NIM	: 200411048	
Semester	: III	
Program Studi	: S1 Kebidanan	
Judul Penelitian	: <b>Pengaruh self Hypnosis terhadap penurunan tekanan darah pada ibu pengguna kontrasepsi suntik 3 bulan dengan hipertensi di klinik bersalin ramlah parjib 2</b>	
Kami tidak akan menginformasikan/menyebarkan data yang kami peroleh tanpa seijin pihak rumah sakit/Puskesmas/Instansi bapak/ibu.		
Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kesediannya kami mengucapkan terima kasih.		
		Wakil Rektor I,
		
		<b>Chandra Sulistyorini, S.ST., M.Keb</b> NIK. 114104.87.13.075
		
<small>JL.KADRIE OENING NO.77 SAMARINDA, KALIMANTAN TIMUR, 75124</small>		
<small>Izin Menristekdikti RI Nomor : 1040/KPT/I/2019</small>		
		

## LAMPIRAN 6

### Surat Izin Balasan Dari Tempat Penelitian

 **KLINIK UMUM & BERSALIN RAMLAH PARJIB**  
JL. AM Sangaji Rt.17 NO. 27 Kel. Bandara Kec. Sei Pinang Samarinda  
Telp. ( 0541 ) 744336 / (0541) 202287 e-mail : [klinik.bersalin.ramlah.parjib@gmail.com](mailto:klinik.bersalin.ramlah.parjib@gmail.com)  
Ijin Operasional Klinik Nomor : 440/KL-010/100.02/IV/2018

---

Nomor : 26/KBRP-2 ADM/IX/2021 Samarinda, 01 September 2021

Perihal : Balasan

**Kepada Yth :**

**Bapak/Ibu Kepala ITKes Wiyata Husada Samarinda**

Dengan hormat,

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Hj. Ramlah Parjib, S.ST

Jabatan : Pimpinan

Menerangkan bahwa,


Peneliti : Amalia Jahrina

Jabatan : Mahasiswa Reguler Transfer S1 Kebidanan Kelas Samarinda

Telah kami setuju untuk mengadakan penelitian di perusahaan kami dengan judul penelitian:  
**Pengaruh *Self Hypnosis* terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Ibu Pengguna Kontrasepsi Suntik 3 Bulan yang Mengalami Hipertensi di Klinik Ramlah Parjib 2**

Demikian surat ini kami sampaikan, dan atas kerjasamanya kami ucapkan terimakasih.

Samarinda, 01 September 2021  
Pimpinan Klinik,

  
**RAMLAH PARJIB 2**  
NO : 5110K-20/100.26  
SAMARINDA

**Hj. Ramlah Parjib, S.ST**

## LAMPIRAN 7 Master Tabel

No	Nama	Tanggal Lahir	Umur	BB	TB	BMI	Pekerjaan	Riwayat	Merokok	TD sebelum	TD sesudah
1	Ny. N	-	34 tahun	52	162	19,8 (normal)	IRT	Tidak	Ya	140/90 mmHg	120/80 mmHg
2	Ny. J	4/9/1999	22 tahun	50	156	20,5 (normal)	IRT	Ya	Tidak	150/90 mmHg	130/80 mmHg
3	Ny. M	3/15/1973	48 tahun	80	150	35,6 (obes 2)	IRT	Tidak	Tidak	160/100 mmHg	130/90 mmHg
4	Ny. NF	11/13/1985	36 tahun	62	150	27,6 (obes 1)	Swasta	Tidak	Tidak	150/90 mmHg	130/80 mmHg
5	Ny. Y	-	38 tahun	60	154	25,3 (obes 1)	IRT	Ya	Tidak	140/90 mmHg	120/80 mmHg
6	Ny. SA	-	41 tahun	56	152	24,2 (lebih)	IRT	Ya	Tidak	140/90 mmHg	120/80 mmHg
7	Ny. E	11/14/1988	33 tahun	66	162	25,1 (obes 1)	Swasta	Tidak	Tidak	140/90 mmHg	120/80 mmHg
8	Ny. H	-	40 tahun	63	158	25,2 (obes 1)	Swasta	Tidak	Tidak	140/90 mmHg	120/80 mmHg
9	Ny. I	6/4/1983	38 tahun	65	165	23,9 (lebih)	IRT	Ya	Ya	150/90 mmHg	130/80 mmHg
10	Ny. S	3/1/1981	40 tahun	70	157	28,4 (obes)	IRT	Ya	Tidak	150/90 mmHg	130/80 mmHg
11	Ny. A	-	32 tahun	67	150	29,8 (obes)	Swasta	Tidak	Tidak	140/90 mmHg	120/80 mmHg
12	Ny. NA	1/1/1985	36 tahun	60	150	26,7 (obes)	Swasta	Ya	Tidak	160/100 mmHg	140/90 mmHg
13	Ny. Am	1/26/1979	42 tahun	70	152	30,3 (obes 2)	Swasta	Ya	Tidak	140/90 mmHg	120/80 mmHg
14	Ny. F	6/30/1997	26 tahun	58	150	25,8 (obes)	IRT	Ya	Tidak	150/90 mmHg	130/80 mmHg
15	Ny. W	1/1/1982	39 tahun	70	158	28 (obes)	IRT	Ya	Tidak	150/90 mmHg	130/80 mmHg
16	Ny. P	-	35 tahun	48	150	21,3 (normal)	IRT	Tidak	Ya	140/90 mmHg	120/80 mmHg

## LAMPIRAN 8

### LOGBOOK BIMBINGAN TUGAS AKHIR (SKRIPSI)



Nama Mahasiswa : Amalia Jahrina




NIM : 2004 11 048



Program Studi : S1 Kebidanan

Pembimbing I : Asih Prasetyarini., SST., M.Keb.

Judul : Pengaruh Self Hypnosis Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Ibu Pengguna Kontrasepsi Suntik 3 Bulan Dengan Hipertensi Di Klinik Bersalin Ramlah Parjib 2

Pertemuan 1	Catatan Pembimbing	Tanda Tangan
Senin, 06 Desember 2021 Konsul Via Voice Call Whatsapp	BAB IV Tambahkan Grafik di setiap tabel Tabel Z Masukan hasil wilcoxon sebelum dan sesudah pada sistol dan diastol	
Pertemuan II	Catatan Pembimbing	Tanda Tangan
Sabtu, 11 Desember 20221 Konsul Via Voice Call Whatsapp	BAB IV Letak Geografis Hasil Wilcoxon Pembahasan	

Pertemuan III	Catatan Pembimbing	Tanda Tangan
Minggu, 12 Desember 2021  Konsul Via Room Chat Whatsapp	BAB IV  Uji statistic	
Pertemuan IV	Catatan Pembimbing	Tanda Tangan
Rabu, 15 Desember 2021  Konsul Via Voice Call Whatsapp	BAB III  Tambahin Bagan perjalanan <i>self hypnosis</i>  Baikin Kerangka Teori  Definisi Operasional BAB IV  Data sebelum dan sesudah <i>self hypnosis</i>  BAB V  Semua	
Pertemuan V	Catatan Pembimbing	Tanda Tangan
Sabtu, 18 Desember 2021  Konsul Via Room Chat Whatsapp	Sudah baik secara garis besar, tetapi penulisan harus di lihat dan diperbaiki lagi  Buat abstrak	

Pertemuan VI	Catatan Pembimbing	Tanda Tangan
Senin, 20 Desember 2021  Konsul Via Room Chat Whatsapp	Perbaiki ABSTRAK	
Pertemuan VII	Catatan Pembimbing	Tanda Tangan
Selasa, 21 Desember 2021  Konsul Via Room Chat Whatsapp	Perbaiki ABSTRAK Dan ACC	



## LAMPIRAN 9 Dokumentasi



Departemen Kesehatan & Sa

