

BAB 6 SIMPULAN DAN SARAN

Bab ini berisi simpulan hasil penelitian yang disesuaikan dengan tujuan penelitian, serta saran bagi paraktik keperawatan, pendidikan keperawatan dan penelitian keperawatan.

6.1 Simpulan

Penelitian tentang pengaruh self hypnosis terhadap perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi primer dilaksanakan mulai 10 April – 15 Juni 2015. Responden berjumlah 56 orang yang terdiri atas 28 orang kelompok intervensi dan 28 kelompok control. Berdasarkan teori, hasil penelitian dan pembahasan maka dibuat simpulan sebagai berikut:

- 6.1.1 Karakteristik responden mayoritas : 48% responden berusia 56 -65 tahun, 68% responden laki laki, 71% responden merokok dan 54% responden BB normal.
- 6.1.2 Berdasarkan uji statistik diketahui bahwa tidak ada hubungan usia, jenis kelamin, riwayat merokok dan IMT terhadap perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi primer ($p>0.05$).
- 6.1.3 Berdasarkan uji statistik diketahui bahwa ada perbedaan yang bermakna antara tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah intervensi *self hypnosis* ($p=0.000$) dari hari pertama sampai hari ketiga yang berarti ada pengaruh *self hypnosis* terhadap perubahan tekanan darah sistolik dan diastolik hari pertama sampai hari ketiga pada pasien hipertensi primer.
- 6.1.4 Berdasarkan uji statistik didapatkan pergeseran kategori hipertensi pada tekanan darah sistolik di hari tiga dan pada tekanan darah diastolik tidak terjadi.
- 6.1.5 Tidak ada perbedaan penurunan tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolik hari pertama dan hari kedua antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan nilai $p\text{ value} > 0,05$.

- 6.1.6 Ada perbedaan penurunan tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolik hari ketiga antara kelompok intervensi *self hypnosis* dan kelompok kontrol dengan nilai $p \text{ value} < 0,05$
- 6.1.7 Berdasarkan uji statistik diketahui bahwa variabel *independen* dengan intervensi *self hypnosis* secara simultan memberikan pengaruh terhadap perubahan tekanan darah dengan kontribusi pada Hari III 29.7%.

6.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka disarankan sebagai berikut:

6.2.1 Pelayanan Keperawatan

Melaksanakan pelatihan *self hypnosis* untuk meningkatkan pemahaman teknik ini agar dapat digunakan sebagai salah satu intervensi keperawatan dalam memberikan asuhan keperawatan pada pasien hipertensi primer.

6.2.2 Bagi Rumah Sakit

Dari hasil penelitian ini diharapkan praktisi kesehatan yang ada di Rumah Sakit memperoleh pengetahuan dan pengalaman sebagai dasar untuk menyelenggarakan penelitian terkait terapi komplementer dalam menurunkan tekanan darah. Selain ini, praktisi kesehatan diharapkan lebih termotivasi untuk melakukan penyuluhan mengenai pencegahan dini terhadap komplikasi hipertensi. Institusi rumah sakit diharapkan dapat memproses kebijakan terkait hasil penelitian sebelum pelaksanaan implementasi.

6.2.3 Untuk Instansi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber bagi perkembangan ilmu pengetahuan keperawatan yang terkait dengan intervensi keperawatan mandiri. Diharapkan melalui penelitian ini dunia keperawatan akan termotivasi untuk terus memacu diri untuk melakukan penelitian terhadap terapi komplementer menurunkan tekanan darah. Dapat juga menjadi pengembangan kurikulum terapi *self hypnosis*.

6.2.4 Bagi Pasien Hipertensi

Menjadikan self hypnosis sebagai pola hidupnya untuk mengatasi masalah kesehatan, khususnya hipertensi agar terhindar dari ketergantungan terhadap obat-obatan maupun efek samping yang ditimbulkan oleh obat-obatan yang digunakan dan dapat mencegah komplikasi seperti stroke, gagal jantung, gagal ginjal dan kerusakan pada mata.

6.2.5 Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan melakukan penelitian di masyarakat atau komunitas dengan jumlah responden yang lebih banyak dan waktu yang lebih lama dan mengaitkan faktor faktor lain (riwayat keluarga, diabetes, konsumsi tinggi garam, tingkat aktifitas dan stress) yang berperan dalam tekanan darah.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditama, Tjandra Yoga. (1992). *Rokok dan Kesehatan*. Jakarta : Penerbit Universitas Indonesia (UI Press)
- American Heart Association (2010). Heart disease & stroke statistics – 2010 Update. Dallar, Texas: American Heart Association
- American Psychological Association (APA). (2007). *AP A Dictionary of st Psychology*. (1 ed.). Washington, D.C: American Psychological Association.
- Anggraini et al (2009). *Faktor-Faktor yang berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Pasien yang Berobat di Poliklinik Dewasa Puskesmas Bangkinan*. FK UNRI: Riau
- Anonym. “High Blood Pressure Facts. 6 November 2014
<http://www.cdc.gov/bloodpressure/facts.htm>
- Arjatmo, T. & Hendra, U. (2011) Ilmu penyakit dalam. Jakarta: Balai penerbit FKUI
- Arif, Mansjoer, dkk., (2007), Kapita Selekta Kedokteran, Edisi 3, Medica Aesculpalus, FKUI, Jakarta.
- Arter, Derry. (2014). Hypnotic Power. Yogyakarta : Mantra Books
- Arter, Derry. (2014). Step By Step Belajar Kekuatan Hypnosis. Yogyakarta : Araska Publisher
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. (2013). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013. Jakarta.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. (2007). Pedoman Pengukuran dan Pemeriksaan. Jakarta.
- Batbual, B, (2010). Hypnosis Hypnobrithing Nyeri Persalinan dan Berbagai Metode Penanganannya. Gosyen Publishing. Yogyakarta.
- Beevers, D. G. (2002). Tekanan darah. Jakarta: Dian rakyat
- Beevers, D. Gareth and Graham A. MacGregor. (1995). *Hypertension in Practice 2nd Edition*. United Kingdom : Martin Dunitz Ltd.
- Berek. (2010). *Efektifitas Slow Deep Breathing Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Primer A Randomized Controlled Trial*. Depok: FKUI

- Black, J.M. & Hawks. J.H. (2014). Medical surgical nursing: clinical management for position outcome. Eight Edition. Singapore Sugriders Elseiver.
- Bulechek, G. M., & McCloskey, J. C. (2004). Nursing Interventions Classifications (NIC) Edisi 4. St.Louis Missouri: Mosby
- Bustan. (2007). Epidemiologi Penyakit Tidak Menular. Jakarta: Rineka cipta.
- Chernoff, R. (2006). *Geriatric Nutrition : The Health Proffessional's Handbook* (3th ed). United States of America: Jones and Berlett Publishers.
- Cortas K, et all. (2008) *Hypertension*. [http://:www.emedicine.com](http://www.emedicine.com)
- Corwin, E.J. (2001). Buku saku patofisiologi. Alih Bahasa Brahm U, Pendi;editor, Endah P. Jakarta : EGC
- Dahlan S. (2009). Statistik untuk Kedokteran dan Kesehatan. Jakarta : Salemba Medika.
- Dempsey & Dempsey. (2002). Riset Keperawatan: Buku Ajar & Latihan. Edisi 4. Jakarta: EGC
- Depkes RI. (2008). Profil Kesehatan. Jakarta: Depkes RI.
- Dinas Kesehatan Provinsi Riau. (2012). Profil Kesehatan Provinsi Riau 2012. http://dinkesriau.net/profil/2012/vw_tabel08rpt.php#cht_vw_tabel08_AKI. Diakses 1 November 2014
- Dhianningtyas, et al. (2006). *Risiko Obesitas, kebiasaan merokok, dan konsumsi garam terhadap kejadian hipertensi pada usia produktif*. The Indonesian Journal of Public Health Vol. 2 No. 3
- Erwin, T. K & Rilla, N. A. (2013). Bebas Hipertensi dengan Self Hypnosis. Noura Books
- Ganong W.F. (2005). Review of medical physiology. 22nd ed. Singapore : Mc Graw Hill. p. 192-201
- Gay, M.C. (2007). Effectiveness of hypnosis in reducing mild essential hypertension: A one-year follow-up. International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis, 55, 67-83.
- Gunawan, A. W. (2005). Hypnosis: the art of subconscious communication : meraih sukses dengan kekuatan pikiran. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Gunawan, A. W. (2007). Hypnotherapi the art of subconscious restructuring. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

- Gunawan L. (2007). *Hipertensi: Tekanan darah Tinggi*. Yogyakarta: Kanisius
- Guyton, AC., and Hall, JE. (2012). *Pocket Companion to Guyton and Hall Textbook of Medical Physiology*. US : Saunders Elsevier.
- Guyton, A.C., Hall, J.E., (1997). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Edisi 9. Jakarta: EGC.
- Harkreader H., Hogan M.A., Thobaben M. et al. (2007). *Fundamentals of nursing. Caring and clinical judgment*. Third Edition. Missouri : Saunders Elsevier.
- Hartman, D & Zimberoff, D. (2011). *Hypnosis & Hypnotherapy in the Milieu of Integrative Medicine : Healing The Mind/Body/Spirit*. *Journal of Heart-Centered Therapies*, vol 14 No 1. PP 41 – 75
- Hastings, J. (2007). *Evaluation to Improve Learning*. Unites State of America: McGraw-Hill ook Company.
- Hull, A..(1993). *Penyakit Jantung, Hipertensi, dan Nutrisi*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Kozier. (2004). *Fundamental Of Nursing*. Seventh Edition. Vol. 2. Jakarta : EGC
- Klein, K. B., & Spiegel, D. (1989). *Modulation of gastric acid secretion by hypnosis*. *Gastroenterology*, 96, 1383-1387.
- Lei zhang, M. L. (2009). *Hypnotherapy: a client-centered approach*. Pelican Publishing Company: Amerika Serikat.
- Lewis, S. D. (2011). *Medical-Surgical Nursing: Assessment and Management of Clinical Problems*. St. Louis, Missouri: Elsevier Mosby.
- Lumbantobing, S.M., (2008). *Tekanan Darah Tinggi*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Mannan, et al (2012). *Faktor Risiko Kejadian Hipertensi*. Makassar: FKM UNHAS
- Mansjoer, A., dkk. (2007) *Kapita Selekta Kedokteran Edisi Ketiga Jilid Pertama*. Jakarta: Media Aesculapius FKUI.
- Muttaqin Arif (2012). *Asuhan Keperawatan Klien dengan Gangguan Sistem Kardiovaskuler dan Hematologi*. Jakarta: Salemba Medika
- North American Nursing Diagnosis Association. (2009). *Nursing Diagnosis: Definition and classification*. USA: John Wiley & Sons Inc IDF, 2007
- Notoatmodjo, S., (2010) *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.

- Nurkhalida., (2003). *Warta Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Depkes RI.19-21.
- Pickering, Thomas. (1997). *Good News About High Blood Pressure : Everything You Need to Know to take Control of Hypertension and Your Life*. New York: Fireside
- Polit & Beck. (2012). *Nursing Research*. Ed 9th. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins
- Potter & Perry.2005.Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik. Jakarta: EGC
- Pradono J, (2010). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Hipertensi di Daerah Perkotaan: Analisis Data Riskesdes*. Gizi Indon, 33(1):59-66. Bogor: Badan Litbangkes.
- Pradono J, et al (2013). *Permasalahan dan Faktor Risiko yang Berhubungan dengan Terjadinya Hipertensi*. Vol. 41, No. 2, 2013: 61 – 71. Bogor: Badan Litbangkes.
- Rafael, R. (2006). *Hipnoterapy : Quit Smoking*. Cetakan ketiga. Jakarta : Gagasan Media
- Raskin, R., Raps, C., Luskin, F., Carlson, R., & Cristal, R. (1999). Pilot study of the effect of self-hypnosis on the medical management of essential hypertension. *Stress and Health*, 15, 243-247.
- Sadli, M & Riantirtando, R. (2010). Hubungan Antara Kebiasaan Merokok dengan Kejadian Hipertensi pada Laki – Laki Usia 40 Tahun Keatas Di Wilayah Kerja Puskesmas Tegal Gubuk Kecamatan Arjawinangun Kabupaten Cirebon. *Jurnal Kesehatan Kartika*. 18 - 19
- Saryono. (2011) *Metodologi Penelitian Kesehatan Penuntun Praktis Bagi Pemula*. Jogjakarta: Mitra
- Sastroasmoro, S. (2011) *Dasar – Dasar Metodologi Penelitian Klinis* edisi 3. Jakarta : Sagung Seto.
- Setiawan, T. (2009) *Hipnotis & hipnoterapi*. Yogyakarta: Garasi
- Sleight, Peter. 1993. "Smoking and Hypertension". *Informa Health Care* Vol. 15 No.6, 1181-1192. 12 November 2014
<http://informahealthcare.com/doi/abs/10.3109/10641969309037104>
- Smeltzer, S. C & Bare, B. G. (2002) *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah* Brunner & Suddarth Ed.8. Jakarta: EGC.

- Stefhany, E. (2012). Hubungan Pola Makan, Gaya Hidup dan Indeks Massa Tubuh dengan Hipertensi pada Pra Lansia dan Lansia di Posbindu Kelurahan Depok Jaya. Skripsi. Program studi Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.
- Sudoyo A, et al. (2006). Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam. Jakarta : FKUI
- Sugiyono. (2000) Statistika Untuk Penelitian. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sukri. (2014). Pengaruh Latihan Slow Deep Breathing dan Terapi Musik terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Primer di Rumah Sakit Umum Daerah Sawerigading Palopo. (Tesis master, tidak dipublikasikan). Program Pascasarjana Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia, Jakarta.
- Suselo. (2010). *Efektivitas Terapi Musik Terhadap Penurunan Tanda-Tanda Vital pada Pasien Hipertensi*. Depok: UI
- Suwardianto H & Kurnia E. (2011). *Pengaruh Terapi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Perubahan Tekanan Darah*. Volume 4. Kediri: STIKES RS. Baptis.
- Syahrini, dkk. (2012). Faktor – factor Risiko Hipertensi Primer di Puskesmas Tlogosari Kulon Kota Semarang. Jurnal Kesehatan Masyarakat. Vol 1 Nomor 2. Tahun 2012. Hal 315 – 325
- Tarwoto & Wartonah. (2006). Kebutuhan Dasar manusia dan Proses Keperawatan. Jakarta : Salemba Medika
- Tabane, L. (2004). *Sample size Determination in Clinical Trial*. Departement of Klinikal Epidemiology and Biostatistic Faculty of Health Sciences. Hamilton. USA
- Triyanto, E. (2014). Pelayanan Keperawatan bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu. Yogyakarta : Graha Ilmu
- Winarto, dkk. (2011). Penurunan Tekanan Darah pada Klien Hipertensi Primer melalui Terapi Hypnosis. Jurnal Keperawatan Indonesia. Vol 14 No 1. Maret 2011. Hal 65 – 72
- Wong, W. (2010). Membongkar rahasia hypnosis. Jakarta: Visimedia.
- Wong, W., & Hakim, A. (2009). Dahsyatnya hypnosis. Jakarta: Visimedia.
- Yundini. (2006). Faktor Risiko Hipertensi. Jakarta : Warta Pengendalian Penyakit Tidak Menular.

Zhang, Y., Zhang, X., Liu, L. & Zanchetti, A (2010). Effect of individual risk factor on the residual risk of cardiovascular events in a population of treated chinese patient with hypertension: journal of Hypertension.