

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Hipertensi

1. Pengertian

Hipertensi adalah gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan penurunan suplai oksigen dan nutrisi (Pudiastuti, 2013). Hipertensi didefinisikan sebagai pasien dengan tekanan darah >140/90 mmHg (Camm, Katritsis, & Benard j. Gersh, 2016). Hipertensi adalah kenaikan tekanan sistolik diatas 140 mmHg sedangkan tekanan diastolik diatas 90 mmHg (Suprpto & HR, 2016).

2. Etiologi

Etiologi berdasarkan klasifikasi yaitu :

a. Hipertensi essensial (primer)

Hipertensi essensial belum diketahui penyebabnya tapi ada beberapa faktor yang mempengaruhi yaitu stress, diet (peningkatan konsumsi garam, genetik, (Majid, 2018).

b. Hipertensi sekunder

Hipertensi sekunder dikendalikan dengan mengonsumsi obat-obatan. Penyebab berupa kelainan ginjal meliputi hipertiroidisme, obesitas dan konsumsi obat-obatan meliputi kortikosteroid dan kontrasepsi oral (Majid, 2018).

Etiologi lain hipertensi yaitu :

a. Usia

Penderita hipertensi biasanya usia lebih dari 35 tahun (Susaldi & dkk, 2016).

b. Jenis kelamin

Kejadian hipertensi kebanyakan terjadi pada laki-laki dibandingkan perempuan. Tetapi angka kejadian lebih banyak di derita perempuan saat sudah lansia, sehingga pada usia >65 tahun kejadian pada perempuan lebih tinggi (Susaldi & dkk, 2016).

c. Pola hidup

Pola hidup dipengaruhi oleh tingkat pendidikan yang rendah, penghasilan rendah, kehidupan pekerjaan stress yang berhubungan dengan resiko hipertensi (Susaldi & dkk, 2016).

3. Klasifikasi

Klasifikasi tekanan darah menurut *the seventh Report of the Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure (JNC-VII)*

Tabel 2.1

Klasifikasi tekanan darah (*JNC VII*)

Klasifikasi	Sistolik	Diastolik
Normal	<120	<80
Pre hipertensi	120-139	80-89
Ht derajat 1	140-159	90-99
Ht derajat 2	≥ 160	≥ 100

Sumber: (Sudoyo AW & dkk, 2009)

4. Faktor-faktor risiko hipertensi

a. Faktor risiko hipertensi yang dapat di rubah

1) Obesitas

Obesitas menyebabkan tahanan perifer berkurang sehingga sirkulasi darah juga berkurang, menstimulus aktivitas saraf simpatis untuk meningkatkan vasokonstriksi pembuluh darah sehingga tekanan darah meningkat (Natalia, Hasibuan, 2015).

2) Konsumsi alkohol berlebih

Konsumsi alkohol berlebih menyebabkan peningkatan tekanan darah yang disebabkan kandungan alkohol yang memiliki efek sama seperti karbondioksida yang akan meningkatkan keasaman darah sehingga darah menjadi kental, konsumsi alkohol dapat menyebabkan kerusakan dibagian organ –organ salah satunya jantung (Mukhibbin, 2013)

3) Stress

Stres memicu kenaikan tekanan darah yang disebabkan pelepasan hormone adrenalin sehingga aktivitas sistem saraf simpatis terjadi vasokonstriksi dan peningkatan denyut jantung tekanan darah meningkat (Suoth, 2014)

4) Kebiasaan merokok

Merokok dapat menyebabkan terjadinya kenaikan tekanan darah disebabkan kandungan didalam rokok yaitu nikotin yang akan akan menstimulus *katokolamin*. *Katekolamin* dapat menyebabkan peningkatan jantung sehingga terjadi peningkatan tekanan darah (Ardiansyah, 2012; Prasetyaningrum & Gz, 2014).

5) Diabetes mellitus

Diabetes menyebabkan terjadinya *aterosklerosis* pada pembuluh darah sehingga terjadi kerusakan dinding vaskuler menyebabkan timbul hipertensi (Ignatavicius D DW, 2010).

b. Faktor risiko hipertensi yang tidak dapat di rubah

1) Usia

Usia merupakan salah satu faktor risiko hipertensi, dimana seseorang semakin bertambah usia, maka semakin meningkat juga resiko terkena hipertensi. Hal tersebut disebabkan perubahan alamiah yang di pengaruhi pembuluh darah, hormone dan jantung (Triyanto, 2014).

2) Jenis kelamin

Jenis kelamin salah satu resiko hipertensi. Laki –laki beresiko terkena hipertensi dibanding perempuan, karena laki –laki cenderung memiliki gaya hidup yang memicu hipertensi, biasanya laki-laki meningkat tekanan darah pada rentang usia 35-50 tahun sedangkan perempuan akan meningkat hipertensi disaat terjadi monopause karena disebabkan faktor hormon (Widyanto, F. C Triwibowo, 2013).

3) Genetik

Faktor risiko mempengaruhi hipertensi. Penderita hipertensi essensial sekitar 70-80% lebih banyak homozigot dibanding heterozigot. Riwayat keluarga merupakan salah satu pemicu hipertensi karena disebabkan keturunan (Triyanto, 2014).

5. Patofisiologi

Mekanisme di persyarafi oleh serabut sistem saraf otonom, sistem saraf otonom dibagi dua bagian yaitu sistem parasimpatis dan simpatis. Pusat *vasomotor* atau pusat pengaturan terletak pada medula oblongata dan pons bagian bawah. Pusat dari *baroreseptor* dan *kemoreseptor* dan meneruskannya ke jantung dan pembuluh darah melalui serabut saraf parasimpatis dan simpatis. Pusat otak lebih tinggi seperti korteks serebri dan hipotalamus yang dapat mempengaruhi aktivitas saraf otonom melalui medula oblongata. Jalur eferen pada pusat pengendalian kardiovaskuler ke jantung melalui nervus kardiak, reseptor simpatis terletak pada sistem penghantar jantung, miokardium, otot polos pembuluh darah, stimulasi reseptor akan mengubah denyut jantung kecepatan konduksi AV, kekuatan kontraksi miokardium, dan diameter pembuluh darah (Wilson & Sylvia A. Price, 2012).

Serabut simpatis menyebar ke seluruh sistem konduksi dan miokardium, otot polos, pembuluh darah. Stimulasi simpatis menyebabkan terlepasnya *epinefrin* dan beberapa *norepinefrin* kemudian dibawa ke semua bagian tubuh melalui aliran darah, respons jantung terhadap stimulasi simpatis di pengaruhi oleh pengikatan *norepinefrin* dan *epinefrin* ke reseptor adrenergik tertentu : *reseptor alfa* (α) dan *reseptor beta* (β_1 - β_2) . Stimulasi reseptor α dan reseptor β_1 - β_2 untuk menimbulkan vasokonstriksi pembuluh darah, peningkatan pembakaran nodus SA peningkatan kecepatan konduksi melalui nodus AV dan peningkatan darah konstriksi ventrikel sehingga tekanan darah meningkat (Wilson & Sylvia A. Price, 2012).

Faktor yang mempengaruhi peningkatan tekanan darah seperti stres, stres memicu kenaikan tekanan darah yang disebabkan pelepasan hormone adrenalin sehingga aktivitas sistem saraf simpatis terjadi

vasokonstriksi dan peningkatan denyut jantung tekanan darah meningkat (Suoth, 2014).

6. Manifestasi klinis

Penderita hipertensi menunjukkan adanya sejumlah tanda dan gejala, namun ada juga tanpa gejala yaitu:

a. Tidak ada gejala

Hipertensi tidak menimbulkan gejala, tetapi menimbulkan gejala setelah terjadi kerusakan organ misal jantung, ginjal, otak, dan mata (Susaldi & dkk, 2016).

b. Gejala yang seringkali terjadi

Nyeri kepala, rasa berat di tengkuk, lemah, sulit untuk tidur, pusing dan lelah (Susaldi & dkk, 2016). Gejala lain yang timbul yaitu hipertrofi ventrikel kiri, kerusakan vaskuler berhubungan dengan sistem organ yang berkaitan, tekanan darah tinggi, perubahan retina dengan perdarahan, eksudat, arteriol yang menyempit, peningkatan BUN dan kreatinin, adanya serebrovaskuler seperti perubahan penglihatan, kelemahan, pingsan tiba-tiba atau hemiplegia sementara atau permanen (Majid, 2018).

7. Penatalaksanaan

Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan dengan 2 cara yaitu:

a. Penatalaksanaan farmakologi

1) Golongan *beta bloker*

Obat *beta bloker* yaitu obat yang digunakan untuk mengurangi kecepatan jumlah darah yang dipompa jantung sehingga daya pompa jantung juga menurun.

2) Golongan diuretik

Obat diuretik merupakan obat yang merangsang pengeluaran cairan dalam tubuh seperti garam dan air, sehingga daya pompa jantung ringan akibatnya tekanan darah menurun.

3) Golongan antagonis kalsium

Obat yang bekerja dengan menghambat kontraksi jantung .

4) Golongan *Angiotensin converting Enzyme (ACE) inhibitor*

Jenis obat yang bekerja dengan menghambat pembentukan zat *angiotensin II* sehingga mengurangi tekanan pada pembuluh darah akibatnya tekanan darah menurun(Saferi & Mariza, 2013).

b. Penatalaksanaan non farmakologi

1) Hipnoterapi

Hipnoterapi adalah suatu bentuk relaksasi dibawah sadar terbuka sehingga seseorang dapat menerima sugesti dalam kondisi rileks, sehingga dalam kondisi rileks tekanan darah menurun (Winarto & dkk, 2011).

2) Terapi musik

Terapi musik religi yaitu terapi yang bertujuan memberikan ketenangan sehingga menurunkan vasokonstriksi pembuluh darah. Senandung musik religi mempunyai dampak relaksasi sehingga menurunkan nadi, respirasi dan tekanan darah (Asrin & Siti Mulidah, 2009)

3) Pijat refleksi

Pijat refleksi mampu memberikan rangsangan relaksasi yang mampu memperlancar aliran darah berhubungan titik syaraf kaki yang dipijat sehingga dapat menurunkan tekanan darah (Rindang Azhari Rezky, 2015)

4) Relaksasi benson

Relaksasi benson adalah teknik latihan napas dengan memusatkan perhatian pada kata fokus dengan berulang berupa kaimat ritual sehingga napas menjadi teratur dan rileks, yang menyebabkan dilatasi pembuluh darah sehingga menyebabkan tekanan darah menurun (Sylvia A. Price & Wilson, 2012)

5) Terapi murrotal

Mendengarkan terapi murrotal dapat meningkatkan rileksasi dan memberikan efek ketenangan sehingga memacu sistem saraf parasimpatis untuk memperlambat denyut jantung untuk menurunkan tekanan darah (Pratiwi L., 2015).

B. Tekanan darah

1. Pengertian

Tekanan darah adalah tekanan aliran pembuluh darah yang berada di dalam jantung yang berdetak 60 hingga 70 kali selama 1 menit dalam kondisi istirahat, darah dipompa menuju darah melalui arteri, tekanan yang maksimum disebut tekanan sistolik sedangkan tekanan minimum disebut tekanan distolik (Kowalski, 2010).

Tekanan darah yaitu gambaran hemodinamik dimana tekanan darah dapat mempertahankan perfusi serta pertukaran zat jaringan tubuh. Tekanan darah dibaca secara sistolik dan diastolik (Muttaqin, 2012).

2. Klasifikasi

a. Tekanan darah sistolik

Tekanan darah maksimum dalam arteri yang disebabkan sistol ventrikular (Jain, 2011). Tekanan darah sistolik disebut tekanan darah “atas” dimana tekanan yang keluar saat bilik-bilik jantung

memompa darah yang berada di dalam kemudian dialirkan ke seluruh tubuh (Yuda, 2011).

b. Tekanan darah diastolik

Tekanan darah minimum dalam arteri yang disebabkan diastole ventrikular (Jain, 2011). Tekanan darah distolik disebut tekanan darah "bawah" dimana tekanan yang keluar saat bilik-bilik jantung terisi darah dari seluruh tubuh (Yuda, 2011).

c. *Mean arterial pressure* (MAP)

Tekanan rata-rata arteri adalah tekanan darah yang di monitor dan diregulasi oleh tubuh yang di ukur tekanan sistolik dan diastolik (Sherwood, 2016). MAP dipengaruhi oleh curah jantung dan resistensi vaskular sistemik (Wachs & Daniel Demers, 2019).

Rumus dalam MAP yaitu :

$$\text{MAP} = \text{DP} + 1/3 (\text{SP} - \text{DP})$$

Atau

$$\text{MAP} = \text{DP} + 1/3 (\text{PP})$$

Keterangan :

MAP : *Mean Arterial Pressure*

DP : Tekanan darah diastole

SP : Tekanan darah sistol

PP : Tekanan nadi

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi tekanan darah

Faktor- faktor yang mempengaruhi tekanan darah yaitu :

a. Usia

Usia merupakan salah satu faktor risiko hipertensi, dimana seseorang semakin bertambah usia, maka semakin meningkat juga resiko terkena hipertensi. Hal tersebut disebabkan perubahan

alamiah yang di pengaruhi pembuluh darah, hormone dan jantung (Triyanto, 2014).

b. Jenis kelamin

Jenis kelamin mempengaruhi tekanan darah. Perempuan cenderung berisiko mengalami peningkatan tekanan darah dibanding laki-laki, perempuan berisiko setelah menopause dengan usia diatas 45 tahun. Setelah menopause perempuan tidak lagi memproduksi hormon estrogen, fungsi hormone estrogen meningkatkan kadar High Density Lipoprotein (HDL). Kadar kolesterol HDL rendah dan tingginya kolesterol LDL (Low Density Lipoprotein) mempengaruhi terjadinya proses aterosklerosis dan mengakibatkan tekanan darah tinggi (Anggara & Prayitno, 2012)

c. Pendidikan

Pendidikan mempengaruhi tekanan darah yang disebabkan pendidikan rendah berhubungan dengan pengetahuan seseorang yang kurang, sehingga seseorang tersebut lambat menerima informasi mengenai penyuluhan kesehatan, dampaknya pada perilaku kesehatan (Anggara & Prayitno, 2012).

d. Aktivitas fisik

Aktivitas fisik mempengaruhi tekanan darah. Kurang aktivitas fisik meningkatkan resiko hipertensi yang disebabkan orang yang kurang aktivitas cenderung frekuensi denyut jantung lebih tinggi , sehingga otot di paksa harus bekerja ekstra untuk memompa jantung, semakin sering otot jantung memompa sehingga akan semakin besar tekanan darah (Anggara & Prayitno, 2012).

e. Stres

Stres memicu kenaikan tekanan darah yang disebabkan pelepasan hormone adrenalin sehingga aktivitas sistem saraf simpatis terjadi vasokonstriksi dan peningkatan denyut jantung tekanan darah meningkat (Suoth, 2014).

f. Pola makan

Pola makan disebabkan pola makan yang buruk seperti makan cepat saji yang mengandung tinggi natrium, makanan berlemak, memberikan dampak negatif pada pembuluh darah seperti penumpukan plak atau aterosklerosis sehingga mempengaruhi tekanan pada sirkulasi darah (de Moraes, 2016).

C. Hipnoterapi

1. Pengertian

Hipnosis berasal dari kata "*hypnos*" yang merupakan nama dewa tidur orang Yunani. Hipnosis adalah suatu kondisi yang menyerupai tidur yang dapat secara sengaja dilakukan kepada seseorang, dimana seseorang yang di hipnosis bisa menjawab pertanyaan yang diajukan, serta lebih mudah menerima sugesti (Prasetya, 2016). Hipnotis adalah penembusan faktor kritis pikiran sadar diikuti dengan diterimanya suatu pemikiran atau sugesti digunakan menyeluruh (Arter, 2014). Hipnoterapi adalah suatu bentuk relaksasi dibawah sadar terbuka sehingga seseorang dapat menerima sugesti dalam kondisi rileks (Marpuah, 2009; Winarto & dkk, 2011).

2. Jenis –jenis hipnosis

Jenis –jenis hipnosis ada 5 yaitu :

a. *Hypnotherapy atau Clinical Hypnosis*

Aplikasi hipnotis unntuk menyembuhkan gangguan mental dan meringankan gangguan fisik (Arter, 2014).

b. *Medical and dental hypnosis*

Penggunaan hipnotis untuk dunia medis terutama doktere gigi dan dokter ahli bedah (Arter, 2014).

c. *Comedy hypnosis*

Komedi hipnotis yang digunakan untuk hiburan (Arter, 2014).

d. *Forensic Hypnosis*

Hipnotis yang digunakan untuk menggali informasi dari saksi dari suatu kejadian traumatis seperti kasus kejahatan yang menakutkan membuat pikiran bawah sadar menyembunyikan ingatan tentang kejadian agar tidak bisa diingat oleh pikiran sadar (Arter, 2014).

e. *Metaphysical Hypnosis*

Aplikasi hipnotis dalam meneliti berbagai fenomena metafisik seperti komunikasi dengan *inner-self*, meditasi, *out of body travel*, *clairvoyance*, *clairaudience*, kekuatan *superconscious mind* dan eksperimen metafisika lainnya (Arter, 2014).

3. Struktur dasar hipnoterapi

a. *Pre-induction*

Tahap awal sebelum dimulai induksi. Dimana proses ini pertama kali saat hipnotis memberi informasi kepada orang yang akan di hipnotis pada saat bertemu (Arter, 2014).

Tujuan tahap ini untuk memebangun kekraban antara terapis dank klien, memahami masalah klien, menentukan tujuan terapi,

dan menjelaskn kepada klien tentang prosedur terapi yang akan dilakukan. Pada saat anamnesa maka hipnotis harus mampu mengenali aspek-aspek pikologis dari subyek antara lain: hal yang diminati, hal yang tidak diminati, apa yang diketahui subyek terhadap hipnosis dan sebagainya, klien diharapkan tidak malu untuk bertanya sehingga masalah yang ada dalam pikiran agar proses hipnoterapi dapat berjalan lancar (Prasetya, 2016).

b. *Induksi*

Induksi adalah cara yang digunakan oleh *hypnotist/hypnotherapist* untuk membimbing klien menuju kondisi *hypnosis* atau *trance*. Hal yang penting dalam induksi adalah subyek atau klien harus percaya kepada terapis */hypnotist*, selain itu lingkungan tempat pelaksanaan hipnosis yang tenang dan nyaman (Prasetya, 2016).

Contoh skripnya sebagai berikut:

“Sekarang saya akan memandu melakukan relaksasi..silahkan ambil posisi yang nyaman bagi Anda sekarang..bagus ..seperti itu..Tutup mata Anda..Tarik napas yang dalam....1..2...3..4..5..tahan..tahan...tahan...bagus...

Sekarang keluarkan perlahan-lahan melalui mulut..berkatalah pada diri sendiri “aku semakin rileks” dan rasakan bahwa diri Anda semakin rileks....dan semakin nyaman....melalui hidung tarik nafas lagi yang dalam....tahan.....tahan.....tahan.....bagus...sekarang keluarkan perlahan-lahan melalui mulut....katakan dalam hati : ’aku semakin rileks” dan rasakan bahwa diri anda menjadi lebih rileks....dan semakin nyaman....semakin rileks..sekarang....melalui hidung tarik nafas yyang dalam..tahan..tahan..bagus..sekarang keluarkan

perlahan-lahan melalui mulut..berkatalah pada diri sendiri:’aku semakin rileks..” dan rasakan bahwa diri anda menjadi lebih rileks..dan semakin nyaman....

Sadari..rasakan..dan dengarkan nafas anda...

Gunakan imajinasi pikiran dan perasaan anda untuk membayangkan dan merasakan...saat ini anda menjadi lebih rileks dan lebih nyaman lagi..rasakan dan perhatikan nafas anda...sementara anda mulai menyadari bahwa setiap tarikan dan hembusan nafas ternyata membuat berat kepala anda seakan-akan bertambah dan semakin menekan ke bawah..itu bagus..dan tetap dengarkan suara saya..dan tenang.. sekarang anda mendengarkan suara saya dengan tenang dan rileks..ijinkan diri anda untuk semakin rileks..bisa jadi anda menyadari anda lupa memperhatikan nafas anda..biarkan saja..tetap rileks..anda bisa dengan mudah memperhatikan nafas anda kembali...sambil mendengarkan suara saya dengan tenang..

Sekarang, pusatkan perhatian pada bagian atas kepala anda ...rasakan sensasi rileks yang ada disana ..dan perintahkan kulit kepala Anda menjadi lebih rileks lagi...Anda dapat melakukannya dengan tersenyum dalam hati...dan Anda rasakan mulai mengantuk...bagus...sensasi rileks menyebar ke bawah hingga ke seluruh kepala Anda...bagus sekali...rasakan otot dibawah wajah menjadi lebih rileks...lebih nyaman lagi...rasakan kelopak mata malas untuk digerakkan..dan membuat Anda menjadi lebih nyaman...sebar sensasi bagian leher, dada, perut sehingga membuat nyaman..lebih nyaman...selanjutnya sebar ke area punggung, rasakan sensasilebih nyaman dan rileks..sekarang sebar ke kedua lengan Anda, mulai pinggul ke paha, lutut dan telapak kaki...rasakan lebih rileks membuat Anda jauh lebih

nyaman...membuat kedua kaki malas untuk digerakkan...bagus...seperti itu..sekarang seluruh tubuh telah lebih rileks..sangat nyaman..seluruh badan untuk malas digerakkan dan anda menjadi mengantuk..sangat dalam....lebih....dan anda tetap mendengar suara saya atau suara musik yang ada di tempat ini yang membuat anda semakin nyaman..dan ..sekarang..anda menyadari ..bahwa anda bisa merasakan lebih nyaman lagi..anda merasakan lebih nyaman lagi..apabila anda memikirkan satu hal saja ..dan memusatkan perhatian hanya kepada hal itu saja..

Sekarang, biarkan diri anda memikirkan satu hal saja, satu hal tersebut adalah betapa nyamannya memikirkan satu hal saja..memikirkan betapa santainya anda jadinya..betapa itu menjadikan anda semakin rileks an santai..semakin rilkes dan santai..semakin rileks..

Sementara anda mengistirahatkan pikiran..dan diri anda..tidak perlu memikirkan apapun sama sekali..tidak perlu melakukan apapun..kecuali semakin rileks..dan santai..ijinkan diri anda semakin mengantuk..semakin mengantuk..mengantuk..mengantuk...dan tidur..tidur..tidur semakin dalam.....semakin dalam....tidur semakin dalam.....tidur....tidur...tidur...semakin dalam....semakin dalam.....dan tetap mendengar suara saya.....(Wahyuningsih, F.E., Chanif, 2016).

c. *Deepening*

Setelah dari *induksi*. Fase ini digunakan untuk membuat seseorang semakin meningkat kemampuan sugesti (Arter, 2014). Teknik ini digunakan untuk memperdalam level hipnosis yang dialami klien. Secara sederhana level kondisi hipnosis di bagi

menjadi light trance, medium trance, deep trance, atau somnambulism (Prasetya, 2016).

Contoh skripnya sebagai berikut:

“Sekarang gunakan imajinasi Anda untuk membayangkan diri Anda berada di tempat yang sangat Anda sukai..sangat nyaman..sangat damai..rasakan diri Anda benar-benar berada di sana ..dengarkan suara musik yang ada disekitar Anda justru membuat Anda tidur Anda semakin dalam..saya akan menghitung mundur mulai dari lima ke satu. Dan pada hitungan ke satu Anda benar-benar merasakan berada di tempat tersebut dengan kondisi yang semakin rileks..semakin rileks..dan semakin nyaman...lima, bayangkan Anda berada di suatu tempat yang Anda senangi tersebut..dengarkan suara musik yang mungkin timbul..dan suara tersebut membawa Anda ke kondisi yang semakin nyaman dan semakin dalam..rasakan pula sensasi kenyamanan yang ada pada tempat tersebut..mungkin udara sekitar..atau apapun hal yang membawa Anda dalam kondisi semakin nyaman dan dalam..

Empat ..rasakan dan semakin nikmatilah sensasi nyaman tersebut..bayangkan saja, Anda dapat mulai berbaring di situ..berbaring dengan semakin nyaman dan tenang..dan semakin dalam..Tiga...tidur dengan semakin dalam dan nyaman di tempat itu..sambil tetap mendengarkan suara saya..semakin fokus dengan suara saya..tidur semakin dalam..Dua, lebih dalam lagi..lebih dalam lagi..karena tempat tersebut benar-benar Anda sukai..dan Anda merasa jauh lebih rileks sekarang..lebih nyaman..dan lebih dalam...Satu..sekarang, Anda jauh lebih dalam lagi..sangat nyaman..sangat nyenyak ..dan sangat dalam..dua kali lebih dalam ..dan Anda tetap fokus pada suara saya...”(Wahyuningsih, F.E., Chanif, 2016).

d. Sugesti

Setelah mencapai level kedalaman maka pemberian sugesti diberikan yang sudah dirancang sedemikian rupa atau menggalikan akar masalah untuk dinetralisir penaruhnya (Prasetya, 2016).

Contoh skripnya adalah sebagai berikut:

Bagus...saat ini, seluruh tubuh Anda semakin rileks dan santai...rasakan ..nikmati dan bayangkan dahi Anda menjadi rileks dan santai..otot otot wajah menjadi rileks dan santai..rasakan perlahan-lahan rileks tersebut memasuki semua bagian tubuh Anda .Sekarang Anda menjadi sangat rileks dan santai..

“Sekarang di setiap tarikan napas, Anda akan menarik. Energi relaksasi berwarna kuning keemasan yang sangat besar. Energi relaksasi membuat pembuluh darah menjadi lebih rileks....lebih elastis dan bayangkan sebuah meteran atau alat ukur yang menggambarkan tekanan darah menjadi lebih normal...Saat ini seluruh tubuh Anda semakin rileks dan santai. Dahi Anda menjadi rileks dan santai. Wajah menjadi rileks dan santai. Anda rasakan perlahan-lahan rasa rileks tersebut memasuki semua bagian tubuh Anda. Sekarang Anda menjadi sangat rileks dan santai.”

“Sekarang , di setiap tarikan napas, Anda akan menarik energi relaksasi, yang membuat pembuluh darah menjadi lebih rileks...lebih elastis dan bayangkan sebuah tensimeter atau alat ukur yang menggambarkan tekanan darah menjadi lebih normal...saat ini Anda berpikir...bahwa anda mampu mengontrol tekanan darah Anda..Anda rasakan bahwa aliran darah Anda mengalir dengan baik keseluruh tubuh Anda..tekanan darah Anda menjadi normal..tubuh menjadi lebih sehat..”Setiap hari Anda ciptakan pikiran dan perasaan positif dan selaras. Energi relaksasi

mengubah kehidupan anda dan memberikan Anda kesehatan dan kebahagiaan (Wahyuningsih, F.E., Chanif, 2016).

e. Terminasi (Mengakhiri sesi *hypnotherapy*)

Terminasi atau membangunkan klien dari proses hipnosis yang merupakan Fase akhir dalam hipnosis ini diakhiri membuka mata , fase ini bagian yang sangat menyenangkan (Arter, 2014; Prasetya, 2016) .

Contoh skripsinya adalah sebagai berikut:

“Sebentar lagi Anda akan membuka mata..dalam keadaan sesadar-sadarnya secara utuh....sehat wal alfiyat..dengan segala sugesti positif saya melekat erat selama-lamanya pada diri dan jiwa Anda.

Sekarang saya akan menghitung satu sampai lima..dalam hitungan ke lima..Anda akan membuka mata..dalam keadaan sadar dan sesadarnya..sehat walafiat..dengan segala sugesti positif satya melekat erat selama-lamanya pada diri dan jiwa Anda Sadari..bayangkan..rasakan tubuh Anda semakin segar..semakin segar..semakin sehat..semakin sehat.. 2 bayangkan ..rasakan..nikmati..tubuh dan pikiran Anda 10 kali lipat lebih sehat..lebih segar..semakin sehat..semakin segar...3..bayangkan..rasakan diri Anda.. 10 kali lipat lebih segar..lebih segar.. 4.. ..rasakan tubuh dan pikiran Anda semakin sehat..semakin segar..semakin sehat..gerak-gerakkan kaki Anda ..gerak-gerakkan tangan Anda..selanjutnya ketika Anda merasa telah sangat segar..sangat sehat..sangat segar..sangat sehat...5..lima tubuh anda sangat segar..sangat segar..sangat segar..sangat sehat..dan segala sugesti positif yang telah saya berikan..semakin segar..semakin sehat..dan buka mata pelan-pelan.....buka mata

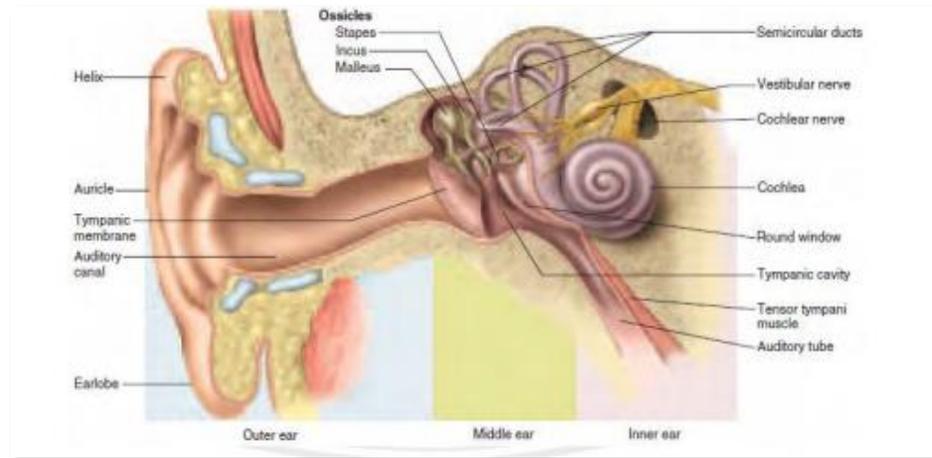
anda pelan-pelan..sadari..rasakan....ijinkan tubuh dan pikiran anda semakin segarrrrrr.....” (Wahyuningsih, F.E., Chanif, 2016).

4. Mekanisme pengaruh hipnoterapi terhadap tekanan darah

Manusia bertindak dilandasi pikiran. Salah satu model psikologi menjelaskan bawah pikiran terdiri dua yaitu pikiran sadar dan pikiran bawah sadar. Pikiran sadar bertugas melakukan analisa , pertimbangan rasional. Pikiran bawah sadar dikuasai oleh rasa dan emosi. Pikiran bawah sadar bersifat netral artinya tidak mengenal baik dan buruk, salah atau benar. Data yang masuk di pikiran bawah sadar menjadi memori permanen maka dianggap kebenaran meskipun data relatif salah berdasarkan kaidah umum (Arter, 2014).

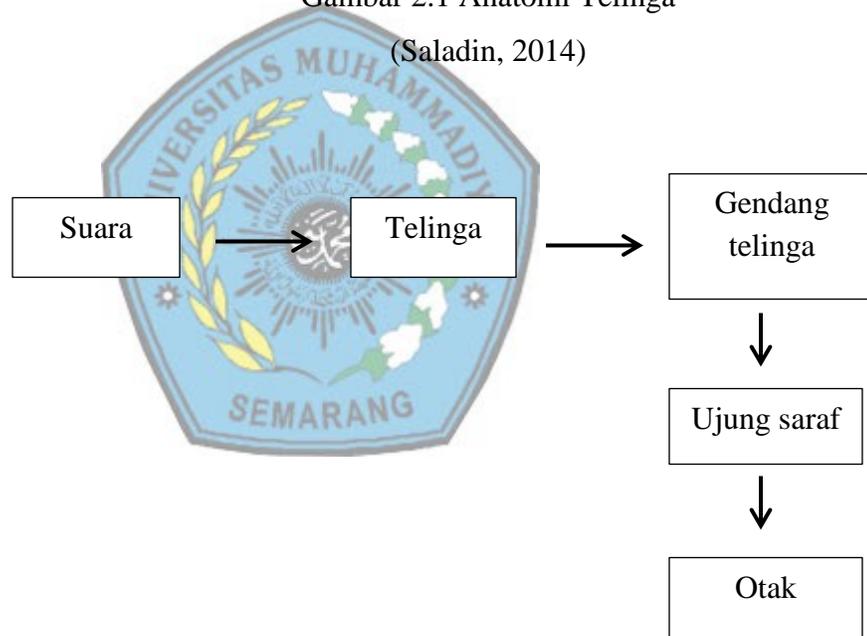
Hipnoterapi adalah suatu bentuk relaksasi dibawah sadar terbuka sehingga seseorang dapat menerima sugesti dalam kondisi rileks (Marpuah, 2009; Winarto & dkk, 2011). Mekanisme hipnoterapi dalam menurunkan tekanan darah dengan diawali kata-kata yang dilantunkan dari fase-fase hipnosis, selanjutnya kata –kata dalam bentuk suara yang dilantunkan akan masuk ke dalam *meatus acusticus externus cartilaginous* hingga membran *tympanic*. Oleh membran *tympanic* bersama rantai *osikule* dengan aksi hidrolis, energi bunyi diperbesar menjadi 25-30 kali (rata-rata 27 kali) yang berfungsi untuk menggerakkan cair perilimfe dan endolimfe, selanjutnya gelombang suara diterima dan dikumpulkan oleh daun telinga masuk ke dalam *meatus acusticus externus cartilagineus* hingga membran *tympanic*. Kemudian getaran diteruskan hingga organ korti dalam *cochlea* dimana getaran akan diubah dari sistem konduksi ke sistem saraf melalui *nervus vestibulocochlearis* (N. VIII) sebagai impuls elektrik. (Sherwood, 2016)

Impuls listrik suara masuk melalui serabut saraf dari ganglion spiralis korti menuju ke nukleus *cochlearis* dorsalis dan ventralis yang terletak pada bagian atas medulla. Semua serabut saraf dan neuron tingkat dua diteruskan terutama kesisi yang berlawanan dari batang otak dan berakhir di nukleus olivarius superior. Setelah melalui nukleus olivarius superior, penjalaran impuls pendengaran berlanjut ke atas melalui lemniskus lateralis berlanjut ke kolikulus inferior, hampir semua serabut ini berakhir. Setelah itu impuls berjalan ke nukleus genikulata medial, dan akhirnya berlanjut melalui radiasio auditorius ke korteks auditorius, yang terutama terletak pada girus superior lobus temporalis. Dari korteks auditorius yang terdapat pada korteks serebri area, berlanjut ke sistem limbik, melalui cincin korteks serebral yang disebut korteks limbik. Korteks yang mengelilingi struktur subkortikal limbik ini berfungsi sebagai zona transisional yang dilewati sinyal yang dijalarkan dari sisi korteks ke dalam sistem limbik dan juga ke arah yang berlawanan. Dari korteks limbik, jaras pendengaran dilanjutkan kehipokampus, tempat salah satu ujung hipokampus berbatasan dengan nuklei amigdaloid. Amigdala yang merupakan area perilaku kesadaran yang bekerja pada tingkat bawah sadar, menerima sinyal dari korteks limbik lalu menjalarkannya kehipotalamus. Di hipotalamus yang merupakan pengaturan sebagian fungsi vegetatif dan fungsi endokrin tubuh seperti halnya banyak aspek perilaku emosional, jaras pendengaran diteruskan ke formatio retikularis sebagai penyalur impuls menuju serabut saraf otonom. Sehingga merangsang saraf otonom yaitu penurunan nadi, tekanan darah dan frekuensi nafas. (Sherwood, 2016)



Gambar 2.1 Anatomi Telinga

(Saladin, 2014)



Gambar 2.2 Mekanisme Pendengaran

Secara fisiologi hipnoterapi bekerja melalui sistem gelombang otak dari penelitian Marthaningtyas mengatakan bahwa pada saat sesi hipnoterapi seperti induksi dan deepening responden akan di bimbing terapis dari pikiran sadar ke pikiran bawah sadar (Marthaningtyas,

2012). Pada kondisi seperti ini responden akan memasuki kondisi hipnosis yang lebih dalam, sehingga gelombang otak secara fisiologis saat seseorang masuk relaksasi hipnosis, gelombang pikirannya masuk ke gelombang alfa frekuensinya 7-14 hertz atau lebih dalam lagi ke gelombang theta frekuensinya 4-7 hertz (Rifki & Yosdimiyati, 2018). Ketika pikiran masuk ke gelombang ini, manusia menghasilkan zat endorphin alami menghasilkan sensasi nyaman sehingga respon tubuh saat rileks lebih berkerja secara dominan pada bagian saraf otonom yaitu sistem parasimpatik yang akan mengendorkan saraf yang tegang. Saraf parasimpatik berfungsi untuk mengendalikan denyut jantung untuk membuat tubuh rileks, dalam kondisi rileks maka manusia akan menghasilkan zat endorphin alami yang menghasilkan sensasi nyaman dan tubuh menjadi rileks sehingga memicu axia HPA menghasilkan *Coticotropin Releasing Factor* (CRF). Selanjutnya CRF merangsang kelenjar pituitary untuk menurunkan produksi ACTH sehingga produksi endorphin meningkat akan menurunkan kadar kortisol epineprin dan norepineprin yang menyebabkan penurunan tekanan darah dan nadi sehingga terjadinya vasodilatasi pembuluh darah serta tekanan perifer total menurunkan tekanan darah. (Guyton & Hall, 2014; Sutrisno & dkk, 2017).

Hipnoterapi merangsang sistem pengaktifasi retikulasi di otak sehingga merespon sistem saraf otonom untuk menurunkan tekanan darah, nadi, dan frekuensi nafas, serta merangsang efek dari hipnoterapi memberikan rileksasi sehingga merangsang otak untuk memproduksi hormon endorphin, dan serotonin, semuanya merupakan hormon yang baik, sehingga terjadi respon saraf otonom yaitu penurunan tekanan darah, nadi, dan nafas (Yeomans, 2013).

D. Literature Review

1. Pengertian

Literature review adalah ringkasan tertulis dari artikel jurnal, buku dan dokumen lain yang menggambarkan informasi saat ini yang lebih mengarahkan ke pandangan kritis terhadap penelitian-penelitian yang telah dilakukan atau penelitian sedang atau akan kita lakukan. Proses literature ini menimbulkan gagasan untuk menyusun kerangka pemecahan masalah (Luthfiyah & Muh. Fitrah, 2017).

2. Manfaat

- a. Memperdalam pengetahuan tentang bidang dan topic (subject area) yang diteliti
- b. Mengetahui hasil penelitian terkait yang sudah pernah dilaksanakan (*Related research*)
- c. Mengetahui perkembangan ilmu pada bidang yang kita pilih (state-of-the-art) (Amiruddin & dkk, 2019)

