

PENGARUH HIPNOTERAPI TERHADAP PENURUNAN NYERI KEPALA PADA LANSIA HIPERTENSI DI DESA GUNUNGLURAH KECAMATAN CILONGOK

Dwi Retnaningtyas¹, Arif Setyo Upoyo², Rahmi Setiyani³

ABSTRAK

Latar Belakang:

Nyeri kepala pada lansia hipertensi disebabkan karena arteri mengalami penurunan elastisitas dan terjadi vasokonstriksi pembuluh darah sehingga pasokan darah yang menuju ke bagian kepala menjadi terhambat. Hipnoterapi diduga mampu menurunkan nyeri kepala dengan merileksasikan pikiran dan membuat pembuluh darah menjadi vasodilatasi sehingga pemberian sugesti positif guna menurunkan nyeri kepala dapat dengan mudah dilakukan dan aliran darah ke bagian kepala menjadi lancar. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh hipnoterapi terhadap penurunan nyeri kepala pada menit ke-0, 15 dan 30 setelah perlakuan.

Metode:

Penelitian ini adalah *quasi eksperimental non-randomized pretest-posttest with control group design*. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia yang mengikuti posyandu lansia dengan sampel berjumlah 42 responden, teknik sampling yang digunakan adalah *non probability sampling* dengan pendekatan *consecutive sampling*. Instrumen yang digunakan untuk pengukuran nyeri dalam penelitian ini yaitu *Visual Analog Scale* (VAS). Uji yang digunakan yaitu uji *Friedman* dengan *post hoc Wilcoxon* dan Uji *Man-Whitney* berulang.

Hasil:

Mayoritas responden dalam penelitian ini yaitu SD, tidak bekerja, dan berjenis kelamin perempuan. Hasil menunjukkan terdapat penurunan nyeri kepala pada kelompok intervensi dari menit ke 0, 15 dan 30. Hasil dari kelompok kontrol mengalami penurunan nyeri kepala yang signifikan pada menit ke 30 serta terdapat perbedaan nyeri kepala yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol pada menit ke 0 dan 15 ($p=0,005$ dan $p=0,002$).

Kesimpulan:

Hipnoterapi dapat menurunkan nyeri kepala secara signifikan pada lansia hipertensi dari menit ke-0 dan 15.

Kata Kunci: Hipertensi, Hipnoterapi, Nyeri kepala

¹Mahasiswa Jurusan Keperawatan, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman

²Dosen Jurusan Keperawatan, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman

³Dosen Jurusan Keperawatan, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman

THE EFFECT OF HYPNOTHERAPY ON DECREASING THE HEADACHE OF ELDERLY WITH HYPERTENSION IN GUNUNGLURAH VILLAGE, CILONGOK

Dwi Retnaningtyas¹, Arif Setyo Upoyo², Rahmi Setiyani³

ABSTRACT

Background:

Headache in elderly with hypertension was caused by the decrease in arteries' elasticity and a vasoconstriction of blood vessels so that the blood supply to the head was obstructed. Hypnotherapy was assumed to be able to reduce the headache by relaxing the mind and making blood vessels become vasodilation so that giving positive suggestions to reduce headache can be easily done. The purpose of this study was to determine the effect of hypnotherapy on decreasing headache at 0, 15 and 30 minutes after treatment.

Method:

This research was a quasi-experimental research using non-randomized pretest-posttest with control group design. The population of this research was elderly who join posyandu lansia (elderly health service post) with the sample of 42 respondents. The technique used in this research was non probability sampling with consecutive sampling approach. The instrument used for pain measurement in this study was the Visual Analog Scale (VAS). The test used in this research was the Friedman test with post hoc Wilcoxon and the recurred Man-Whitney test.

Results:

The majority of respondents in this study were educated in Elementary school, not working and women. The result showed a decrease in headache in the intervention group from minutes 0, 15 and 30. Meanwhile, results from the control group showed a significant decrease in headache at minutes 30 and there were significant differences in headache between the intervention group and the control group at minutes 0 and 15 ($p = 0.005$ and $p = 0.002$).

Conclusion:

Hypnotherapy significantly reduced headache in elderly hypertension from 0 and 15 minutes.

Keywords: Hypertension, Hypnotherapy, Headache

¹Students of Nursing Study Program, Health Science Faculty, Universitas Jenderal Soedirman

²The lecturer of Nursing Study Program, Health Science Faculty, Universitas Jenderal Soedirman

³The lecturer of Nursing Study Program, Health Science Faculty, Universitas Jenderal Soedirman