

Penerapan hipnoterapi dalam menurunkan tekanan darah tinggi pada dewasa dengan hipertensi = Application of hypnotherapy in lowering high blood pressure in adults with hypertension

Ihlus Fardan, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20478439&lokasi=lokal>

Abstrak

ABSTRAK

Gaya hidup, perilaku kurang aktifitas fisik, konsumsi makanan yang tinggi garam, dan stres, menjadi penyebab masalah hipertensi pada keluarga di perkotaan. Relaksasi hipnoterapi sebagai alternatif manajemen stres untuk menurunkan tekanan darah. Karya ilmiah ini memberikan gambaran keefektifan relaksasi hipnoterapi untuk menurunkan tekanan darah. Metode yang digunakan adalah asuhan keperawatan keluarga dan studi kasus dengan menerapkan intervensi hipnoterapi selama delapan sesi dalam periode 3 minggu dengan tahap evaluasi. Intervensi relaksasi hipnoterapi dengan hipertensi dapat menurunkan tekanan darah 30 mmHg pada tekanan sistolik dan 20 mmHg pada tekanan Diastolik. Intervensi relaksasi hipnoterapi dapat direkomendasikan menjadi salah satu intervensi untuk manajemen stres dalam menurunkan tekanan darah yang dialami keluarga.

ABSTRACT

Lifestyle, less physical activity, high salt intake, and stress, cause hypertension problems in urban families. Hypnotherapy relaxation as an alternative stress management to lower blood pressure. This scientific work provides an overview of the effectiveness of hypnotherapy relaxation to lower blood pressure. The methods used were family nursing care and case studies by applying a hypnotherapy intervention for eight sessions in a period of 3 weeks with evaluation stage. Hypnotherapy relaxation interventions with hypertension can lower blood pressure 30 mmHg at systolic pressure and 20 mmHg at diastolic pressure. Hypnotherapy relaxation interventions can be recommended to be one of the interventions for stress management in lowering blood pressure experienced by the family.