

## ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit yang dapat menyerang berbagai kelompok usia dan menimbulkan komplikasi apabila tidak segera ditangani. Sehingga tidak jarang penyakit ini menjadi salah satu penyebab stres bagi penderitanya. Stres adalah suatu masalah atau tuntutan penyesuaian diri dan mengganggu keseimbangannya. Data di Puskesmas Wonokromo Surabaya pada bulan Oktober ditemukan 82 orang yang menderita hipertensi. Salah satu terapi komplementer untuk menurunkan stres dan tekanan darah pada penderita hipertensi adalah dengan hipnoterapi karena hipnoterapi adalah cara paling efektif untuk penyembuhan berbagai penyakit yang disebabkan oleh faktor psikis. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh hipnoterapi terhadap penurunan tingkat stres pada penderita hipertensi.

Desain penelitian ini Quasy-Experiment, dengan populasinya seluruh penderita hipertensi di Puskesmas Wonokromo Surabaya. Besar sampel 34 orang, dibagi 2 kelompok yaitu kelompok perlakuan dan kelompok kontrol masing-masing 17 orang diambil dengan teknik non-probability dengan purposive sampling. Instrument pengumpulan data adalah lembar kuisioner DASS. Data dianalisis dengan uji *Mann-Whitney* dengan kemaknaan  $\alpha = 0,05$ .

Hasil penelitian pada kelompok perlakuan sebelum diberikan hipnoterapi sebagian besar (52,9%) stres sedang dan kelompok kontrol sebagian besar (58,8%) stres ringan. Setelah dilakukan hipnoterapi, kelompok perlakuan hampir seluruhnya (82,4%) normal dan kelompok kontrol sebagian besar (70,6%) stres ringan. Analisa uji *Mann-Whitney* didapatkan nilai  $P = 0,000 < \alpha = 0,05$ , sehingga  $H_0$  ditolak artinya ada pengaruh hipnoterapi terhadap penurunan tingkat stres.

Pemberian hipnoterapi selama 2 jam dapat menurunkan tingkat stres dan tekanan darah pada penderita hipertensi. Bagi para responden dapat melakukan hipno-self secara teratur untuk penurunan tingkat stress dan mengontrol tekanan darah serta mencegah komplikasinya.

**Kata Kunci: Hipertensi, Hipnoterapi, Tingkat Stres.**