

Volume 3, No. 2
Agustus, 2020

e-ISSN : 2685-1997
p-ISSN : 2685-9068

REAL in Nursing Journal (RNJ)

Research of Education and Art Link in Nursing Journal

<https://ojs.fdk.ac.id/index.php/Nursing/index>

Hipnoterapi Untuk Menurunkan Nyeri *Dismenore* : Tinjauan Pustaka

*Mar'atul Adzkia, Imelda Rahmayunia Kartika
& Feni Betriana*



**UNIVERSITAS
FORT DE KOCK
BUKITTINGGI**

Program Studi Keperawatan dan Pendidikan Ners
Universitas Fort de Kock Bukittinggi, Indonesia

Hipnoterapi Untuk Menurunkan Nyeri *Dismenore* : Tinjauan Pustaka

REAL in
Nursing
Journal (RNJ)

<https://ojs.fdk.ac.id/index.php/Nursing/index>

Mar'atul Adzkie¹, Imelda Rahmayunia Kartika²
& Feni Betriana³

ABSTRACT

Background: This literature review was made aiming to increase knowledge and enrich our Evidence Based health workers about Hypnoteraphy Treatment for menstrual pain. **Method:** By doing a number of stages in the making, namely looking for his journal on Google (Proques, Google Education, Pubmed) with the keywords "Desminore and Hypnoteraphy for Pain" up to 20 journals which have been published in the last 10 years. **Results:** Of the 20 selected journals taken 9 more journals discussed in depth which are displayed in the form of tables and their discussion. almost all experiments carried out showed results. **Conclusion:** The average woman who experienced desminore pain after hypnoteraphy could reduce the level of pain.

Keywords:

Desminore, Hypnoteraphy
for Pain

Korespondensi:

Mar'atul Adzkie
maratuladzkie@gmail.com

^{1,2&3}Prodi Keperawatan
dan Ners, Universitas
Fort De Kock Bukittinggi

ABSTRAK

Latar Belakang : Literatur Review ini dibuat bertujuan untuk menambah pengetahuan dan memperkaya Evidence Based kita tenaga kesehatan tentang Pengobatan Hipnoteraphy terhadap nyeri haid. **Metode:** Dengan melakukan beberapa tahapan dalam pembuatannya yaitu mencari jurnalnya di google (proques, google cendikia, pubmed) dengan kata kunci "Desminore dan Hipnoterapi terhadap Nyeri". hingga didapatkan 20 jurnal yang merupakan publikasi 10 tahun terakhir. **Hasil:** Dari 20 jurnal yang telah terseleksi diambil lagi 9 jurnal di bahas secara mendalam yang ditampilkan dalam bentuk table beserta bahasannya. hampir seluruh eksperimen yang dilakukan menunjukkan hasil. **Kesimpulan:** Rata-rata wanita yang mengalami nyeri desminore setelah melakukan hipnoterapi dapat menurunkan tingkat nyeri.

Kata Kunci : Desminore, Hipnoterapi terhadap Nyeri

PENDAHULUAN

Dismenore atau nyeri menstruasi merupakan nyeri menusuk yang terasa di perut bagian bawah dan paha, hal ini terjadi akibat ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah sehingga mengakibatkan rasa nyeri timbul. Hampir seluruh perempuan pernah merasakan gangguan pada saat menstruasi berupa nyeri menstruasi (*dysmenorrhea*) dengan berbagai tingkatan, mulai dari yang sekedar pegal-pegal di panggul dari sisi dalam hingga rasa nyeri yang luar biasa sakitnya (Fitriani, 2015). Umumnya nyeri yang biasa terasa dibawah perut itu terjadi pada hari pertama dan kedua menstruasi. Rasa nyeri akan berkurang setelah keluar darah yang cukup banyak (Oyoh & Sidabutar, 2015). Dismenorea dibagi menjadi dua, yaitu dismenorea primer dismenorea sekunder, Berbagai upaya dalam bidang kesehatan yang dapat dilakukan untuk membantu mengatasi masalah dismenore pada remaja baik melalui penatalaksanaan farmakologi atau non farmakologi (Tohari & Anisah, 2019). Secara farmakologis, penatalaksanaan adalah dengan pemberian obat-obat analgetik seperti golongan obat *Nonsteroidal Antiinflammatory Drugs* (NSAID) dapat meredakan nyeri. Salah satu pengobatan non farmakologi adalah dengan hipnoterapi (Agustini, 2012).

Komplementer - alternatif di fasilitas pelayanan kesehatan menyebutkan dalam pasal 3 bahwa pengobatan komplementer – alternatif dilakukan sebagai upaya pelayanan yang berkesinambungan mulai dari peningkatan kesehatan (promotif), pencegahan penyakit (preventif), penyembuhan penyakit (kuratif) dan pemulihan kesehatan (rehabilitatif) (Dirgahayu, Ariani, & Ardiansyah, 2001). Pasal 4 bahwa ruang lingkup pengobatan komplementer - alternatif yang berlandaskan pengetahuan biomedik meliputi intervensi tubuh dan pikiran (Oyoh & Sidabutar, 2015).

Hypnotherapy adalah metode penanaman sugesti saat otak telah berada dalam kondisi rileks, tetapi bukan berarti tertidur atau tidak

sadar diri saat praktik (Nugraha & Adisaputro, 2018). Bukti-bukti ilmiah menunjukkan hipnoterapi dapat mengatasi hipertensi, asma, insomnia, anorexia, nervosa, makan berlebih, merokok, gangguan kepribadian, dan manajemen rasa nyeri akut maupun kronis. hipnoterapi bisa digunakan untuk meredakan nyeri, melancarkan pernapasan, dan mengatasi gangguan pencernaan (Budiman, 2016). Hipnoterapi dapat meningkatkan kadar endorfin dalam tubuh. Endorfin adalah neuropeptide yang dihasilkan tubuh pada saat rileks atau tenang. Hal tersebut yang dapat digunakan untuk mengurangi rasa nyeri (Ramadhan, Wulandari, & Rahmawati, 2015). Hipnoterapi dapat juga dikatakan sebagai suatu teknik terapi pikiran dan penyembuhan yang menggunakan metode hipnotis untuk memberi sugesti atau perintah positif kepada pikiran bawah sadar (Astari & Maliya, 2010).

Hipnoterapi ini juga digunakan untuk penyembuhan suatu gangguan psikologis atau untuk mengubah pikiran, perasaan, dan perilaku menjadi lebih baik. Hipnoterapi menggunakan pengaruh kata-kata yang disampaikan dengan teknik-teknik tertentu. Satu-satunya kekuatan dalam hipnoterapi adalah komunikasi (Subiyanto, Sitorus, & Sabri, 2005).

Hipnoterapi termasuk kedalam jenis terapi komplementer *mind and body interventions* (Yanti, Rustina, & Kuntarti, 2015). Hipnosis adalah penembusan faktor kritis pikiran sadar diikuti dengan diterimanya suatu pemikiran atau sugesti. Hipnoterapi adalah aplikasi hipnosis dalam menyembuhkan gangguan mental dalam meringankan gangguan fisik. Dalam praktek dilapangan hipnosis telah terbukti secara medis bisa mengatasi berbagai macam gangguan psikologis maupun fisik (Aini & Pratidina, 2014). Artikel ini bertujuan untuk meriview bagaimana Hypnotherapy dapat menurunkan nyeri Haid pada wanita (Laely, 2012).

METODE

Metode yang digunakan dalam *Literature review* ini diawali dengan pemilihan topik, kemudian ditentukan *keyword* untuk pencarian jurnal menggunakan Bahasa Inggris dan Bahasa Indonesia melalui beberapa database antara lain *Google Scholar, Pubmed, Google Cendikia*. Pencarian ini dibatasi untuk jurnal

mulai tahun 2009 sampai dengan tahun 2018. *Keyword* Bahasa Inggris "*Dysmenorrhea and Hypnotherapy*", untuk Bahasa Indonesia menggunakan kata kunci "Desminore dan Hipnoterapi terhadap Nyeri". Pencarian *Keyword* di atas ditemukan 20 jurnal dari seluruh jurnal didapat sesuai tema adalah 10 artikel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Matriks tabel hasil analisis jurnal

NO	Sitasi (Penulis, Tahun)	Jenis	Sampel, Tempat	Intervensi/ Pengambilan Data	Hasil
1	Aprilyadi, Feri, Rida wati (2018)	Artikel Penelitian Kuantitatif	Sampel: 17 Siswi Tempat : SMA 1 PGRI Lubuk Linggau	Dengan menggunakan quesioner penilaian nyeri Visual Analog Scale (VAS) dengan skala Numeric Rating Scale (NRS).	Mahasiswi yang nyeri Desminore mengalami penurunan intensitas nyeri dismenore setelah mendapatkan hipnoterapi, analisis bivariat dengan uji t-test didapatkan pengaruh yang signifikan Hipnoterapi terhadap penurunan intensitas nyeri dismenore (β value 0,000).
2	Oyoh, Sidabutar (2015)	Artikel Penelitian Kuantitatif	Sampel : 20 Siswi Tempat : SMP X	menggunakan alat ukur <i>Verbal Descriptor Scale</i> (VDS).	nilai rata-rata skala dismenorea sebelum diberikan intervensi adalah 6,50 dan nilai rata-rata sesudah diberikan intervensi adalah 1,35, terdapat pengaruh hipnoterapi terhadap dismenorea ($t=17,596$, $p-value= 0,001$).
3	Roswendi (2015)	Artikel Penelitian Kuantitatif	Sampel : Mahasiswi DIII Kebidanan Tempat : di STIKES A.Yani Cimahi	menggunakan quesioner penilaian nyeri <i>Visual Analog Scale</i> (VAS) dengan skala <i>Numeric Rating Scale</i> (NRS).	rata-rata intensitas nyeri dismenore sebelum hipnoterapi adalah 5,9 termasuk kategori nyeri sedang dan nilai rata-rata intensitas dismenore setelah hipnoterapi adalah 2,25 termasuk kategori nyeri ringan. Hasil bivariat menjelaskan bahwa terdapat pengaruh hipnoterapi terhadap nyeri <i>dismenore</i>

NO	Sitasi (Penulis, Tahun)	Jenis	Sampel, Tempat	Intervensi/ Pengambilan Data	Hasil
					pada mahasiswi D III kebidanan, dengan nilai p-value= 0,0001, p value <α (α =0.005).
4	Khasanah, Astuti (2015)	Artikel Penelitian Kuantitatif	Sampel : Siswi Tempat : di SMK Muhammadiyah Salaman	menggunakan skala Numerik Rating Scale (NRS)	tes akupresur kelompok Wilcoxon menunjukkan bahwa nilai p = 0,000 (p <0,05) dan pada kelompok hipnoterapi menunjukkan bahwa nilai p = 0,000 (p <0,05),Perbedaan kedua ditandai dengan hasil teknik rereta penurunan nyeri padanilai rata-rata kelompok akupresur adalah \$ 1,47 kurang dari penurunan nyeri pada nilai rata-rata kelompok hipnoterapi 2,42 dengan nilai p signifikan = 0,014 (p <0,05).
5	Aun, Suroyadi, Fauzan (2015)	Artikel Penelitian Kuantitatif	Sampel : 16 Siswi Tempat : di SMPN 16 Pontianak Tahun 2015	menggunakan skala <i>Numeric Rating Scale</i> (NRS)	<i>Marginal Homogeneity</i> menunjukkan ada penurunan tingkat nyeri yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan yaitu p=0,000 (p<0,005).
6	Fitriani, Sidabutar (2016)	Artikel Penelitian Kuantitatif	Sampel : 20 Siswi Tempat : di SMP Patriot Bangsa Desa Tani Mulya	Menggunakan pengisian kuesioner skala nyeri VDS	terdapat pengaruh hipnoterapi terhadap penurunan skala nyeri dismenore. Terdapat dua Mekanisme yang menjelaskan hipnoterapi dapat menurunkan intensitas dismenore primer yaitu dengan pelepasan hormone endorphin sehingga memblok impuls nyeri dan dengan mengubah persepsi nyeri di kortek serebri.
7	Fitriani, Achmad (2017)	Artikel Penelitian Kuantitatif	Sampel : 26 Siswi Tempat : -	menggunakan kuesioner <i>Numeric Rating Scale</i> (NRS).	<i>Mann-Whitney</i> didapatkan <i>pValue</i> =0,018, nilai ini menggambarkanterdapat perbedaan yang signifikan rata-rata nyeriantara relaksasi progresif dan

NO	Sitasi (Penulis, Tahun)	Jenis	Sampel, Tempat	Intervensi/ Pengambilan Data	Hasil
					hipnoterapi. Simpulan dari penelitian ini adalah, secara statistik hipnoterapi lebih efektif dibandingkan dengan relaksasi progresif
8	Fitriani, Achmad (2011)	Artikel Penelitian Kuantitatif	Sampel : 13 Siswi Tempat : -	menggunakan kuesioner <i>Numeric Rating Scale (NRS)</i> .	pValue = 0,018, ada pengaruh yang signifikan dari hipnoterapi pada penurunan dismenore primer. Petugas kesehatan dapat menggunakan hipnoterapi sebagai intervensi alternatif untuk mengatasi dismenore primer pada remaja.
9	Shah, Monga,V, Patel,Shah,Bakshi (2016)	Artikel Penelitian Kuantitatif	Sampel : 50 Siswi Tempat : -	Dengan menggunakan kuesioner penilaian nyeri Visual Analog Scale (VAS)	kelompok hipnosis (P <0,0001); sedangkan pada kelompok NSAID, perbaikan ditemukan selamahnya tiga siklus pertama (P <0,0001). Ini menunjukkan efek instan NSAID pada penghilang rasa sakit. Namun, untuk siklus yang tersisa, skor nyeri kurang pada kelompok hipnosis dibandingkan dengan kelompok NSAID

Literatur review ini menelaah 9 jurnal yang sesuai tentang Hipnoterapi menurunkan nyeri pada saat wanita desminore

Artikel 1 :Menurut penelitian dari Nadi Aprilyadi, H. Jhon Feri,Indah Dewi Ridawati dapat disimpulkan bahwa Efektifitas Hipnoterapi Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea menunjukan hasil yang sangat baik (Aprilyadi, Feri, & Ridawati, 2018).

Artikel 2 :Menurut hasil peneltian dari Lailatul Khasanah, Retna Tri Astuti didapatkan hasil mengenai terapi akupresur dan hipnoterapi dalam mengatasi dismenore pada remaja Karakteristik responden dalam penelitian ini rata-rata berusia 16 tahun. Nilai rata-rata nyeri

sebelum dilakukan tindakan hipnoterapi adalah nyeri sedang sebesar 3,11. Nilai rata-rata nyeri setelah dilakukan tindakan hipnoterapi adalah nyeri ringan sebesar 0,69.Terdapat perbedaan dismenore antara sebelum dan setelah dilakukan tindakan akuresur. Terdapat perbedaan dismenore antara sebelum dan setelah dilakukan tindakan hipnoterapi.Teknik hipnoterapi lebih efektif mengatasi dismenore dibandingkan dengan teknik akupresur (Khasanah, E.R, & Astuti, 2009).

Artikel 3 :Menurut hasil penelitian dari Oyoh, Jenita Sidabutar tentang pengaruh hipnoterapi terhadap dismenorea primer pada remaja terdapat pengaruh yang signifikan sebelum dan setelah diberikan hipnoterapi, berdasarkan

hasil t-test didapatkan p-value 0.0001 ($\alpha=0.05$) maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini dapat disimpulkan bahwa hipnoterapi dapat memengaruhi nyeri dismenorea responden (Oyoh & Sidabutar, 2015).

Artikel 4 : Menurut hasil penelitian dari Achmad Setya Roswendi yaitu intensitas nyeri mahasiswa yang mengalami dismenore sebelum dilakukan hipnoterapi adalah 5,19 dengan standar deviasi 1,223. Setelah hipnoterapi rata-rata skala nyeri responden adalah 2,25 dengan standar deviasi 0,775. Terlihat nilai mean perbedaan antara skala nyeri dismenore sebelum dan sesudah hipnoterapi adalah 2,938 dengan standar deviasi 1,237. Hasil uji statistik di dapatkan nilai $p=0,0001$ artinya terdapat perbedaan rata-rata skala nyeri dismenore sebelum dan sesudah hipnoterapi (Roswendi, 2015).

Artikel 5 : Menurut hasil penelitian dari Annisa Fitri Aun, Hasil uji Marginal Homogeneity menunjukkan ada penurunan tingkat nyeri yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan yaitu $p=0,000$ ($p<0,005$). Hipnoterapi efektif untuk menurunkan intensitas nyeri dismenore pada remaja putri (Aun, 2015).

Artikel 6 : Menurut hasil penelitian dari Hemi Fitriani, Jenita Sidabutar, terdapat pengaruh hipnoterapi terhadap penurunan skala nyeri dismenore. Terdapat dua Mekanisme yang menjelaskan hipnoterapi dapat menurunkan intensitas dismenore primer yaitu dengan pelepasan hormone endorphin sehingga memblok impuls nyeri dan dengan mengubah persepsi nyeri di kortek serebri (Fitriani & Sidabutar, 2016).

Artikel 7 : Menurut hasil penelitian dari Hemi Fitriani, Achmad mengatakan skala dismenore sebelum dilakukan hipnoterapi 3,00 dengan kategori nyeri ringan dan setelah dilakukan hipnoterapi turun menjadi 0 dengan kategori tidak nyeri. Skala dismenore sebelum dilakukan relaksasi progresif 4,23 dengan kategori nyeri

sedang dan setelah dilakukan relaksasi progresif turun menjadi 2,00 dengan kategori nyeri ringan. Terdapat perbedaan skala dismenore pada dua kelompok, yaitu kelompok yang mendapat intervensi hipnoterapi dengan kelompok yang mendapat intervensi relaksasi progresif dengan p value 0,018 sehingga didapatkan bahwa secara statistik hipnoterapi lebih efektif dibandingkan dengan relaksasi progresif (Fitriani, 2015).

Artikel 8 : Menurut hasil penelitian dari Fitriani dan Achmad mendapatkan hasil p Value = 0,018, ada pengaruh yang signifikan dari hipnoterapi pada penurunan dismenore primer. Petugas kesehatan dapat menggunakan hipnoterapi sebagai intervensi alternatif untuk mengatasi dismenore primer pada remaja (Fitriani & Achmad, 2017).

Artikel 9 : Menurut hasil penelitian dari Shah, Monga, Patel, Shah, Bakshi kelompok hipnosis ($P < 0,0001$); sedangkan pada kelompok NSAID, perbaikan ditemukan selamahnya tiga siklus pertama ($P < 0,0001$). Ini menunjukkan efek instan NSAID pada penghilang rasa sakit. Namun, untuksiklus yang tersisa, skor nyeri kurang pada kelompok hipnosis dibandingkan dengan kelompok NSAID (Shah, Monga, Patel, Shah, & Bakshi, 2016).

SIMPULAN

Dari semua jurnal yang sudah di lampirkan dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi Hipnoterapi dapat menurunkan nyeri pada saat dismenore, Hipnoterapi metode hipnotis untuk memberi sugesti atau perintah positif kepada pikiran bawah sadar untuk penyembuhan suatu gangguan psikologis atau untuk mengubah pikiran, perasaan, dan perilaku menjadi lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustini, A. P. R. (2012). Pengaruh Hypnotherapy terhadap Intensitas Nyeri Ibu Bersalin Normal. *Dunia Kesehatan*, 5(2), 1–5.

- Aini, F., & Pratidina, erdin sikap ginung. (2014). *Pengaruh hipnoterapi terhadap intensitas nyeri pada pasien post sectio casarea di rumah sakit pku muhammadiyah kabupaten temanggung*.
- Aprilyadi, N., Feri, H. J., & Ridawati, I. D. (2018). Efektifitas Hypnotherapy Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea Pada Siswi SMA PGRI I Lubuklinggau. *Jurnal Perawat Indonesia*, 2(1), 10. <https://doi.org/10.32584/jpi.v2i1.39>
- Astari, R., & Maliya, A. (2010). *Pengaruh Hipnoterapi terhadap Penurunan Nyeri pada Pasien Post Operasi Fraktur Femur di Ruang Rawat Inap Bedah Rumah Sakit Ortopedi Surakarta*. 35–42. Retrieved from <http://publikasiilmiah.ums.ac.id/handle/123456789/3696>
- Aun, A. F. (2015). *PENGARUH HIPNOTERAPI TERHADAP TINGKAT NYERI DISMENOIRE DI SMPN 16 PONTIANAK TAHUN 2015 PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN*.
- Budiman. (2016). Efektivitas Hypnotherapy Teknik Anchor Terhadap Perubahan Perilaku Merokok Remaja. *PSIKIS-Jurnal Psikologi Islami*, 2(2), 135–148.
- Dirgahayu, I., Ariani, W., & Ardiansyah, A. (2001). *PENGARUH TERAPI KOMPLETER : HIPNOTERAPI TERHADAP SKALA NYERI DISMENOIRE PADA MAHASISWI PROGRAM STUDI NERS DI STIKES BHAKTI KENCANA BANDUNG*. □□□□ □□□□(1), 43.
- Fitriani, H. (2015). *THE EFFECT OF HYPNOTHERAPY ON PRIMARY DISMENOIRE IN*. 1(2), 285–291.
- Fitriani, H., & Achmad. (2017). Pengaruh Intervensi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Disminore Primer pada Remaja. *Jurnal Keperawatan BSI*, 4(2), 149–152.
- Fitriani, H., & Sidabutar, J. (2016). *pengaruh hipnoterapi terhadap dismenore primer pada siswi sekolah menengah pertama*. 3(1), 69–75.
- Khasanah, L., E.R, H. S., & Astuti, R. T. (2009). *Efektivitas Akupresur dan Hipnoterapi dalam mengatasi dismenore pada remaja putri di SMK Muhammadiyah Salaman*.
- Laely, A. J. (2012). Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri dan Kecemasan Pada Pasien Kemoterapi di RS Dr. Kariadi. *Medica Hositalia*, 1(1), 16–19. <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2006.08.013>
- Nugraha, L. N., & Adisaputro, S. (2018). Hipnoterapi Pada Pasien Nyeri Kronik. *Berkala Ilmiah Kedokteran Duta Wacana*, 2(2), 317. <https://doi.org/10.21460/bikdw.v2i2.54>
- Oyoh, & Sidabutar, J. (2015). *Menurunkan Dismenoreaa Primer melalui Hipnoterapi pada Siswi Sekolah Menengah Pertama Effect of Hypnotherapy on Alleviating Primary Dysmenorrhoea in Junior High School Students*. 3, 111–118.
- Ramadhan, S., Wulandari, Y., & Rahmawati, I. (2015). *pengaruh hipnoterapi terhadap nyeri pre operatif pada pasien fraktur ekstermitas bawah di rumah sakit ortopedi*.
- Roswendi, achmad setya. (2015). *Pengaruh hipnoterapi terhadap nyeri haid (dismenore) pada mahasiswa d iii kebidanan stikes a.yani cimahi*. 10(2), 13–24.
- Shah, M., Monga, A., Patel, S., Shah, M., &

- Bakshi, H. (2016). Pain relief in dysmenorrhea: Exploring hypnosis as an alternative therapy. *CHRISMED Journal of Health and Research*, 3(3), 197. <https://doi.org/10.4103/2348-3334.183741>
- Subiyanto, P., Sitorus, R., & Sabri, L. (2005). *Terapi Hipnosis Terhadap Penurunan Sensasi Nyeri Pascabedah Ortopedi*. 12, 2005.
- Tohari, S., & Anisah, L. (2019). *Peningkatan Kapasitas Terapi Berhenti Merokok Bagi Tenaga Kesehatan Melalui Hypnoteraphy di Puskesmas*. 1(1), 17–21.
- Yanti, I., Rustina, Y., & Kuntarti. (2015). hipnoterapi mengurangi nyeri pasca pembedahan pada anak usia sekolah. *Keperawatan Anak*, 071, 4–8.