**EFEKTIFITAS PEMBERIAN HYPNOSIS DALAM IMPLEMENTASI KEPERAWATAN**

Anggun Afriyanti1,2, Iftitakhun Ni’mah1,2, Nur Maini1,2, Yeni Suryani1,2, Yuli Irma1,2, Anung Ahadi Pradana2

1Mahasiswa S1 Keperawatan Ekstensi, STIKes Mitra Keluarga, Bekasi-Jawa Barat.

2Program Studi S1 Keperawatan Ekstensi, STIKes Mitra Keluarga, Bekasi-Jawa Barat.

**Abstrak**

Tingginya tingkat kecemasan, nyeri, stress, dan juga insomnia yang diderita oleh pasien tentunya dapat mengganggu proses penyembuhan serta dapat menurunkan kualitas hidup pasien dalam menjalankan aktivitas kesehariannya. Penerapan implementasi terapi hipnosis terbukti dapat memeberikan efek untuk menurunkan tingkat kecemasan, nyeri, stres dan juga insomnia yang dialami pasien, baik bagi kalangan anak, dewasa, lansia bahkan pasien kondisi terminal. Penulis melakukan studi literatur dengan pendekatan sederhana terhadap 10 artikel tentang efektifitas pemberian hipnosis pada pasien untuk menurunkan tingkat kecemasan, nyeri, serta insomnia. Hasil yang didapatkan adalah pemberian terapi hipnosis cukup efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan, nyeri serta insomnia yang diderita oleh pasien dalam berbagai kondisi.

Kata kunci: hipnosis, insomnia, kecemasan, nyeri

**Abstract**

 The high levels of anxiety, pain, stress, and patient insomnia certainly can interfere with the healing process and can bring down the quality of life in the patient's daily activities. Application of the application of hypnotherapy therapy has been shown to have the effect of reducing levels of anxiety, pain, stress and also of insomnia to patients, both for children, adults, seniors, even terminal conditions. The author studies literature with a simple approach to 10 articles on the effectiveness of hypnotic treatment in patients to lower levels of anxiety, pain, and insomnia. The result is a dose of hypnotic therapy effective enough to lower the levels of anxiety, pain, and insomnia suffered by patients under various conditions.

 Key words: anxiety, hypnosis, insomnia, pain

**PENDAHULUAN**

Pengobatan komplementer-alternatif ialah pengobatan non konvensiaonal ditujukan untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat dengan upaya promotif, preventif, kuratif, serta rehabilitatif. Diperoleh dari pendidikan yang tersturktur dengan kualitas, keamanan, serta efektifitas yang tinggi, didasari ilmu pengetahuan biomedik, yang belum diterima dalam kedokteran konvensional (Menteri Kesehatan RI, 2007). Terapi komplemnter adalah suatu disiplin ilmu yang digunakan bersamaan dengan pengobatan konvensional(Elfira, 2020).

Terdapat beberapa ruang lingkup dalam dalam pengobatan komplementer salah satunya adalah *mind body intervention* atau intervensi tubuh dan pikiran, dan yang termasuk kedalam *mind body inervention* diantaranya adalah hipnosis. Hipnosis yaitu suatu kondisi dimana seseorang masuk dalam keadaan menyerupai tidur dengan tingkat sugestibilitas yang tinggi, kondisi ini dapat dipengaruhi oleh komunikasi maupun kondisi lingkungan. Sedsangkan *hypnotherapy* ialah aplikasi dari hipnosis yang digunakan untuk proses penyembuhan berbagai macam hambatan psikologis seperti menghilangkan rasa takut, phobia, stress, depres,penyimpangan perilaku(Nurohman, 2017).

Dalam pelaksanaannya terdapat peraturan undang-undang yang mengatur kegiatan atau aplikasi terapi modalitas di lingkup masyarakat. Peraturan tersebut tercantum dalam Permenkes No.15 tahun 2018 tentang penyelenggaraan pelayanan kesehatan tradisional komplementer, Permenkes No. 1109 tahun 2007 tentang penyelenggaraan pengobatan komplementer-alternatif di fasilitas pelayanan kesehatan, UU N0. 38 tahun 2014 tentang keperawatan.

Peran perawat dalam melakukan terapi hipnosis antaralain sebagai *client advocate*(yaitu peran perawat sebagai pembela dan pelindung pasien), *care giver*(yaitu peran perawat sebagai pemberi asuhan keperawatan secara holistik), *researcher*(yaitu peran perawat dalam melakukan penelitian terkait terapi komplementer ataupun ilmu-ilmu lain dalam keperawatan)*, konselor*(yaitu peran perawat dalam memberikan konseling atau bimbingan kepada klien, keluarga dan masyarakat tentang masalah kesehatan)*,* dan *educator*(yaitu peran perawat dalam meningkatkan kesehatan manusia dengan upaya promotif dan preventif) (Yanti, 2013)*.*

Tujuan dari penyusunan penulisan ini adalah untuk mengetahui manfaat atau efektifitas hipnotis terhadap implementasi keperawatan maupun kesehatan.

**METODE**

Penulisan artikel ini disusun dengan menggunakan pendekatan sederhana (*simplified approach)* dengan tema yang sudah ditentukan penulis. Artikel dikumpulkan melalui *website google scholar*. Tahun pubilkasi diabatasi antara tahun 2016-2021 menggunakan kata kunci hipnosis, hipnosis 5 jari, cemas, nyeri, insomnia, dan stress. Kriteria inklusi meliputi :artikel dalam 5 tahun terakhirtentang hipnosis atau hipnosis 5 jari pada pasien dengan keluhan cemas, nyeri, insomnia, dan stress. Sedangkan kriteria eksklusi meliputi : artikel selain berbahasa Indonesia dan Inggris, artikel dengan tahun terbitan lebih dari 5 tahun.

**HASIL**

Cemas, stres, insomnia dan nyeri merupakan keadaan yang bisa terjadi pada semua individu, ketiga kondisi tersebut dapat mempengaruhi kualitas hidup individu dalam kesehariannya. Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa intervensi pemberian hipnosis 5 jari cukup efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan, nyeri, insomnia dan juga stress pada pasien. Pada studi literatur ini penulis mengumpulkan 10 artikel terkait dengan pengaruh hipnosis 5 jari terhadap penurunan tingkat kecemasan, nyeri, insomnia dan stress. Sumber yang digunakan diambil dari beberapa jurnal dalam periode 5 tahun terakhir, meliputi:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **No** | **Judul Penelitian** | **Hasil** |
| 1 | Pengaruh Hypnosis 5 Jari Terhadap Penurunan Tingkat Stress Pada Keluarga Pasien Skizofrenia Di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Timur(Sukmawati et al., 2021) | Sesudah diberikan terapi hipnosis 5 jari selama 10-15 menit sebanyak 3 kali dalam seminggu pada keluarga pasien dengan skizofrenia meununjukkan penurunan yang cukup signifikan yaitu: sebelum dilakukan intervensi tingkat stress sedang dengan skor 19-25 sebanyak 4 orang (19,05%), stress ringan dengan skor 15-18 sebanyak 17 orang (80,95%). Setelah dilakukan intervensi tingkat stres menurun dari yang awal mengalami stress sedang menjadi stress ringan sebanyak 17 orang (80,95%) dan yang mengalami stress ringan menjadi normal sebanyak 4 orang (19,05%). |
| 2 | Pengaruh Penerapan Hipnosis Lima Jari untuk Penurunan Kecemasanpada Klien Diabetes Melitus (Saswati et al., 2020) | Pada penelitian ini ditemukan perbedaan yang bermakna, yaitu terdapat pengaruh diberikannya latihan hipnosis lima jari dalam  penurunan  ansietas pada klien diabetes melitus yang mengalmi ansietas. |
| 3 | Studi Literatur:Pengaruh Hipnosis Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Kanker (Iswanto et al., 2020) | Berdasarkan hasil  studi literatur yang dianalisis, membuktikan bahwa hipnosis mempunyai pengaruh terhadap penurunan kecemasan dibandingkan denga pasien yang tidak menggunakan hipnosis. Hipnosis dengan 3 tahap yaitu; self hipnosis, sugesti, visualisasi pemberian anchoring mempunyai pengaruh yang sangat optimal terhadap penurunan kecemasan. Tingkat suggestible mempunyai pengaruh yang sangat besar terhadap keberhasilan dari terapi hipnosis. Semakin tinggi tingkat suggestible pasien, maka semakin tinggi pula tingkat keberhasilan dari hipnosis. Selain tingkat suggestible  hal lain yang mempengaruhi keberhasilan terapi hipnosis adalah daya fokus seseorang dalam menjalani terapi. |
| 4 | Efektivitas Hipnoterapi untuk Mengendalikan Nyeri pada Pasien yang Dilakukan Bronkoskopi di RSUD Dr. Moewardi Surakarta(Tanita et al., 2019) | Dari penelitian ini didapatkan hasil rata-rata skor VAS nyeri pada pasien sebelum dilakukan terapi hipnosis yaitu sebesar 39,47+26,56 sedangkan pada kelompok kontrol sebesar 36,11+26,60. Dan hasil skor VAS nyeri pada pasien setelah dilakukan hipnosis menunjukkan adanya penururan skor VAS yaitu sebesar 10,53+18,10 bermakna dengan p = 0,031. Sedangkan pada kelompok kontrol yang tidak dilakukan hipnosis rata-rata skor VAS menjadi naik sebesar 4,44+11,99 tetapi tidak bermakna secara statistik. Dapat disimpulkan bahwa hipnosis efektif terhadap kontrol nyeri pada pasien yang dilakukan prosedur bronkoskopi. |
| 5 | Efektivitas Terapi Hipnotis Lima Jari Terhadap Kecemasan Ibu Pre Partum Di Klinik Chelsea Husada Tanjung Beringin Kabupaten Serdang Bedagai(Marbun et al., 2019) | Terapi hipnotis lima jari ini diberikan kepada ibu hamil yang akan melahirkan selama 5 menit, setelah ibu merasa tenang terpai dilanjutkan kembali sampai 30 menit. Nilai kecemasan pada ibu pre-partum sebelum dilakukan hipnotis yaitu 21-34 (kecemasan sedang-berat), sedangkan nilai kecemasan setelah dilakukan hipnosis menurun menjadi 7-20 (tidak cemas-cemas sedang). Dapat disimpulkan bahwa terapi hipnotis lima jari cukup efektif untuk mengurangi rasa cemas pada ibu sebelum melakukan persalinan. |
| 6 | Pengaruh Hipnosis 5 Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Sirkumsisi Di Tempat Praktik Mandiri Mulyorejo Sukun Malang(Evangelista et al., 2016) | Sebelum dilakukan intervensi hipnosis 5 jari terdapat 83% (5 responden) yang mengalami kecemasan ringan dan 17% (1 responden) yang mengalami kecemasan ringan. Sedangkan hasil setelah dilakukan intervensi yaitu terdapat 83% (5 responden) tidak mengalami kecemasan lagi dan 17% (1 responden) dengan kecemasan ringan. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan adanya pengaruh hipnosis 5 jari terhadap tingkat kecemasan pasien sirkumsisi di tempat praktik mandiri Mulyorejo Sukun Malangdengan nilai p 0.043 < 0.05. |
| 7 | Pengaruh Self-Hypnosis Terhadap Intensitas Nyeri Dan Tingkat Kecemasan Lansia Penderita Osteoartritis(Irawan et al., 2019) | Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang bermakna nyeri dan kecemasan antara kelompok kontrol pasien terapi standard nyeri (TENS+NSAID) dan kelompok perlakuan dengan terapi standar nyeri (TENS+NSAID) dan self-hypnosis. Nyeri pada kelompok perlakuan lebih rendah dibanding dengan kelompok kontrol.Hal ini menunjukkan bahwa self-hypnosis lebih berpengaruh terhadap nyeri dan cemas daripada terapi standar tanpa self-hypnosis.Nilai rerata NRS (nyeri) kelompok perlakuan pretest sebesar 1,47±0,57 dan posttest sebesar 0,97±0,72 dengan nilai p= 0.001(p< 0.05). dan juga dilihat dari nilai rerata TMAS (cemas) kelompok perlakuan pretest sebesar 13,13±2,27 posttest sebesar 10,93±3,35 dengan nilai p= 0.00 (p< 0.05). |
| 8 | Pengaruh Hipnotherapi Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri dan Kecemasan Pada Pasien Kemoterapi di RS Dr. Kariadi(Laely, 2017) | Skala tingkat kecemasan pasien kemo sebelum dilakukan hipnoterapi yaitu 61,67 dengan skala kecemasan sebesar 90. Namun setelah dilakukan hipnoterapi skala tingkat kecemasan berkurang menjadi 36,33 dengan skala kecemasan menurun sampai di angka 20. Untuk skala tingkat nyeri pada pasien kemo sebelum dilakukan hipnoterapi yaitu 5,1 dengan skala nyeri terbesar yaitu 9, sedangkan setelah dilakukan hipnoterapi skala nyeri menurun menjadi 3,5 dengan skala nyeri terendah yaitu 1. |
| 9 | Pengaruh Relaksasi Lima Jari Terhadap Depresi Pada Orang Dengan Hiv/Aids (Odha) (Sumirta et al., 2018) | Hasil depresi sebelum perlakuan sebagian besar memiliki tingkat depresi sedang yaitu sebanyak 13 orang (72,2%), dimana nilai terendah yang diperoleh sebelum perlakuan yaitu 14, dan nilai tertinggi sesudah perlakuan yaitu 22.Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa nilai (p)=0,012, p= < 0,050 yang artinya ada pengaruh relaksasi lima jari terhadap depresi pada Orang Dengan HIV/AIDS (ODHA). Relaksasi lima jari dapat menurunkan tingkat depresi pada Orang Dengan HIV/AIDS (ODHA). |
| 10 | Hipnosis Lima Jari dengan Pendekatan Spiritual Menurunkan Insomnia pada Lansia(Hartono et al., 2019) | Kejadian insomnia pada lansia sebelum diintervensi hipnosis lima jari dengan pendekatan spiritual berada pada kategori ringan (91,2%). Sedangkan setelah diintervensi hipnosis lima jari dengan pendekatan spiritualkejadian insomnia pada lansia berada pada kategori tidak ada keluhan yaitu sebesar 85,3%. Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh hipnosis lima jari dengan pendekatan spiritual terhadap kejadian insomnia lansia dengan hasil uji paired t test, diperoleh ρ-value 0,00 menunjukkan bahwa nilai ρ-value kurang dari α (p<0,05). |

**PEMBAHASAN**

Keuntungan dari penerapan implementasi terapi hipnosis antara lain: (1) terapi hipnosis merupakan terapi nonfarmakologi yang cukup efektif dilakukan pada pasien mulai dari usia anak, dewasa, lansia bahkan pasien terminal, data pendukung dari sepuluh artikel yang didapat diantaranya penelitian dari (Evangelista et al.,2016) (tentang pengaruh hipnosis 5 jari terhadap tingkat kecemasan pasien sirkumsisi di tempat praktik mandiri mulyorejo sukun malang), (Irawan et al., 2019) (tentang pengaruh self-hypnosis terhadap intensitas nyeri dan tingkat kecemasan lansia penderita osteoartritis), dan (Laely, 2017) (tentang pengaruh hipnotherapi terhadap penurunan tingkat nyeri dan kecemasan pada pasien kemoterapi di RS Dr. Kariadi). (2) Biaya yang dikeluarkan juga cukup efisien mengingat hal yang dibutuhkan dalam penerapannya adalah konsenterasi dan kesadaran individu dalam melakukan terapi hipnosis ini, serta tidak menghabis

kan banyak waktu dalam pelaksanaannya, pernyataan ini didukung oleh artikel (Saswati et al., 2020) tentang  pengaruh  penerapan hipnosis lima jari untuk penurunan kecemasan pada klien diabetes melitus.

Adapun kekurangan dari terapi hipnosis ini antara lain: (1) tidak semua perawat dapat melukakan hipnosis melainkan perawat yang sudah tersertifikasi pelatihan hipnosis, (2) belum terdapat kebijakan di RS terkait penerapan implementasi terapi hipnosis, (3) serta dibutuhkan kondisi lingkungan yang sangat mendukung atau kondusif untuk membuat pasien lebih fokus pada saat melakukan terapi hipnosis, hal ini disebutkan dalam penelitian yang dilakukan oleh Evangelista et al., 2016 yang menyatakan bahwa suasana yang kurang kondusif juga merupakan penyebab tidak maksimal, karena dalam teknik ini klien harus fokus dan mengikuti instruksi dari terapis.

**KESIMPULAN**

Hasil studi literatur yang dilakukan penulis menunjukkan bahwa terapi hipnosis merupakan terapi nonfarmakologi yang cukup efektif digunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan, nyeri, stress juga insomnia bagi berbagai kalangan usia, bahkan dapat diterapkan juga pada pasien-pasien kondisi terminal seperti pasien kanker dan pasien yang sedang menjalani kemoterapi. Penerapan terapi hipnosis juga dapat mengurangi efek samping dari ketergantungan konsumsi obat tidur, pemberian obat-obat penurun nyeri pada pasien.

Terlepas dari beberapa manfaat dari implementasi terapi hipnosis ini, belum adanya kebijakan terkait penerapan implementasi terapi hipnosis di rumah sakit, serta masih minimnya jumlah tenaga keperawatan yang menguasai teknik hipnosis, masih minimnya informasi seputar teraoi hipnosis baik dikalangan tenaga kesehatan maupun masyarakat yang akan menjadi tantangan bagi para tenaga kesehatan selanjutnya.

**Refrensi**

Elfira, E. (2020). *Diagnosis Nyeri Sendi dengan Terapi Komplementer dan Electromyography Berbasis Arduino UNO*. Deepublish. https://books.google.co.id/books?id=w7QHEAAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=terapi+komplementer&hl=en&newbks=1&newbks\_redir=0&sa=X&redir\_esc=y#v=onepage&q=terapi komplementer&f=false

Evangelista, T., Widodo, D., & Widiani, E. (2016). Pengaruh Hipnosis 5 Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Sirkumsisi Di Tempat Praktik Mandiri Mulyorejo Sukun Malang. *Nursing News*, *1*, 63–74.

Hartono, D., Somantri, I., & Februanti, S. (2019). Hipnosis Lima Jari dengan Pendekatan Spiritual Menurunkan Insomnia pada Lansia. *Jurnal Kesehatan*, *10*(2), 187. https://doi.org/10.26630/jk.v10i2.1218

Irawan, C., Sudiyanto, A., & Fanani, M. (2019). Pengaruh Self-Hypnosis Terhadap Intensitas Nyeri Dan Tingkat Kecemasan Lansia Penderita Osteoartritis. *Biomedika*, *11*(1), 24. https://doi.org/10.23917/biomedika.v11i1.6606

Iswanto, G., Rachmawaty, R., & Ake, J. (2020). Studi Literatur: Pengaruh Hipnosis terhadap Penurunan Kecemasan pada Pasien Kanker. *Jurnal Kesehatan Manarang*, *6*(2), 119. https://doi.org/10.33490/jkm.v6i2.144

Laely, A. (2017). Pengaruh Hipnotherapi Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri dan Kecemasan Pada Pasien Kemoterapi di RS Dr. Kariadi. *Medica Hospitalia : Journal of Clinical Medicine*, *4*(1), 57–61. https://doi.org/10.36408/mhjcm.v4i1.247

Marbun, A. S., Pardede, J. A., & Perkasa, S. I. (2019). Efektifitas Terapi Hipnotis Lima Jari Terhadap Tanjung Beringin. *Jurnal Keperawatan Priority*, *2*(2), 92–99.

Menteri Kesehatan RI. (2007). *PerMenKes-2007-1109-Penyelenggaraan Pengobatan Komplementer - Alternatif.pdf* (p. 29). http://www.lafai.org/lafai-35/files/regulasi/permen/PerMenKes-2007-1109-Penyelenggaraan Pengobatan Komplementer - Alternatif.pdf

Nurohman, D. A. (2017). *Hypnotherapy: Menembus Pikiran Bawah Sadar*. https://books.google.co.id/books?id=uJBBDwAAQBAJ&pg=PA51&dq=terapi+komplementer+nurohman+2017&hl=en&newbks=1&newbks\_redir=0&sa=X&ved=2ahUKEwjEu7KlwKrxAhVM63MBHYlABG4Q6AEwAHoECAcQAg#v=onepage&q=terapi komplementer nurohman 2017&f=false

Saswati, N., Sutinah, S., & Dasuki, D. (2020). Pengaruh Penerapan Hipnosis Lima Jari untuk Penurunan Kecemasanpada Klien Diabetes Melitus. *Jurnal Endurance*, *5*(1), 136. https://doi.org/10.22216/jen.v5i1.4632

Sukmawati, W., Jayanti, D., & Arwidiana, D. (2021). *Hypnosis 5 Jari, Keluarga Pasien Skizofrenia , Tingkat Stress K*. *2*, 2.

Sumirta, I. N., I Wayan Candra, & Inlamsari, N. K. D. (2018). Pengaruh Relaksasi Lima Jari terhadap Depresi pada Orang Dengan HIV/AIDS (ODHA). *Jurnal Gema Keperawatan*, *11*(1), 1–10. http://ejournal.poltekkes-denpasar.ac.id/index.php/JGK/article/view/255/110

Tanita, F., Santosa, T. B., Septiawan, D., HS, R., & Sutanto, Y. S. (2019). Keefektifan Hipnoterapi Untuk Mengendalikan Nyeri Pada Pasien Yang Dilakukan Bronkoskopi Di RSUD Dr. Moewardi Surakarta. *Smart Medical Journal*, *2*(1), 32. https://doi.org/10.13057/smj.v2i1.31246

Yanti, N. L. P. E. (2013). *Peran Perawat Dalam Keperawatan Komplementer*. https://id.scribd.com/presentation/355900789/PERAN-PERAWAT-KOMPLEMENTER