

## *Hypnotherapy education on postoperative patients at UNS Solo Hospital*

Saelan<sup>1</sup>, Diah Laras Pramesti<sup>2</sup>, Aria Nurahman Hendra Kusuma<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universitas Kusuma Husada Surakarta, Surakarta, Indonesia

<sup>2</sup> Rumah Sakit Umum Hermina Solo, Surakarta, Indonesia

[saanelan@ukh.ac.id](mailto:saanelan@ukh.ac.id)

<https://doi.org/10.31603/ce.8882>

### **Abstract**

*Pain is the main problem that occurs in postoperative patients. Most patients feel discomfort due to surgery, so apart from pharmacological therapy, other therapies are needed to reduce the pain scale. One of them is providing hypnotherapy which consists of hypnotherapy and acupuncture. The aim of this community service is to provide knowledge of complementary therapy in the form of hypnotherapy to postoperative patients at UNS Solo Hospital. Evaluation was carried out using the Numerical Rating Scale (NRS) to measure the pain scale before and after hypnotherapy was given. The pain scale measurement results before hypnotherapy were given were 5.44 and after therapy were 2.38. These results prove that hypnotherapy therapy has succeeded in reducing the postoperative pain scale at UNS Solo Hospital.*

**Keywords:** Education; Hypnotherapy; Postoperative patient

## **Edukasi terapi hypnotherapy pada pasien post operasi di Rumah Sakit UNS Solo**

### **Abstrak**

Nyeri menjadi masalah utama yang terjadi pada pasien post operasi. Sebagian besar pasien merasakan ketidaknyamanan akibat pembedahan sehingga selain terapi farmakologi, diperlukan terapi lain untuk menurunkan skala nyeri. Salah satunya pemberian terapi hypnotherapy yang terdiri dari tindakan hipnoterapi dan akupresur. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memberikan pengetahuan terapi komplementer berupa hypnotherapy pada pasien post operasi di Rumah Sakit UNS Solo. Evaluasi dilakukan dengan Numerical Rating Scale (NRS) untuk mengukur skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan hypnotherapy. Hasil pengukuran skala nyeri sebelum diberikan hypnotherapy sebesar 5,44 dan setelah terapi sebesar 2,38. Hasil ini membuktikan bahwa terapi hypnotherapy berhasil menurunkan skala nyeri post operasi di Rumah Sakit UNS Solo.

**Kata Kunci:** Edukasi; Terapi hypnotherapy; Pasien post operasi

## **1. Pendahuluan**

Rumah Sakit UNS Solo membuka layanan rawat inap dengan kapasitas 60 pasien, yang akan ditambah kapasitasnya seiring dengan ketersediaan sumber daya pendukung pelayanan. Pelayan rawat inap saat ini salah satunya adalah perawatan bedah baik minor maupun mayor. Pada saat ini permasalahan pada pasien post operasi di Rumah Sakit UNS Solo adalah nyeri, sehingga perlu adanya intervensi keperawatan untuk

mengurangi nyeri post operasi. Penanganan nyeri di rumah sakit masih berfokus pada pengobatan medis. Begitu juga pemahaman masyarakat dalam mengatasi nyeri yaitu hanya dengan obat, sehingga perlu dikenalkan terapi non farmakologi. Salah satu intervensi keperawatan non farmakologi untuk mengurangi nyeri adalah *hypnopressure*. Untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi, maka dilakukan kegiatan edukasi penanganan nyeri dengan terapi *hypnopressure*. Menurut Syuhada & Pranatha (2017) bahwa teknik akupresur menurunkan skala nyeri pada pasien post operasi *sectio caesarea*.

Nyeri setelah operasi terjadi karena adanya kerusakan jaringan atau *noxious stimuli*, diakibatkan karena terjadi inflamasi sehingga sel-sel inflamasi akan keluar dan diterima oleh reseptor rasa nyeri yang disebut dengan *nociceptors*. Pesan nyeri yang cepat terdiri dari serat A-delta yang memiliki *myelin* kemudian diteruskan melalui *tractus spinotalamikus* ke lokasi spesifik di otak, yaitu *talamus* dan diteruskan menuju *korteks serebral*. Pesan nyeri ini dengan cepat mencapai *korteks*, dapat melokalisir nyeri. Sebaliknya, nyeri yang bergerak sepanjang jalur yang lambat terdiri dari serat tipe C. Pesan nyeri lambat berjalan melalui *traktus spinoretikular*. *Traktus spinoretikular* memiliki cabang menuju sistem *reticular formation* dan limbik. *Reticular formation* bertanggung jawab untuk mengatur kesadaran, sementara sistem limbik bertanggung jawab untuk memproses emosi sehingga akan memberikan pengaruh emosional pada persepsi nyeri (Alit et al., 2021).

Salah satu terapi komplementer pada penelitian *hypnobreastfeeding* mampu membuat rasa santai, nyaman dan tenang selama menyusui dengan demikian sehingga seluruh sistem di dalam tubuh akan berjalan jauh lebih sempurna, maka proses menyusui menjadi proses yang penuh arti dan menyenangkan baik bagi ibu maupun bagi bayi (Adi & Saelan, 2018). *Hypnopressure* memberikan efek sedatif dan relaksasi yang mengubah gelombang otak beta menjadi teta atau gamma (kondisi bawah sadar). Pada saat gelombang otak teta atau gamma, otak menghasilkan hormon serotonin, endorfin dan meningkatkan aktivitas saraf parasimpatik pada tubuh menjadi lebih nyaman dan meningkatkan kepercayaan diri melalui sugesti yang diberikan ketika melakukan *hypnopressure* (Anuhgera & Sembiring, 2021).

Berkaitan dengan keluarnya peraturan menteri kesehatan Republik Indonesia nomor HK.02.02/MENKES/148/1/2010 tentang izin dan penyelenggaraan praktik perawat, maka terapi komplementer bisa dilakukan di sarana pelayanan kesehatan. Terapi komplementer yang bisa diaplikasikan di klinik diantaranya akupunktur kesehatan, aromaterapi, terapi relaksasi, terapi herbal dan hipnoterapi (Wibowo et al., 2014). Hipnoterapi akan memberikan stimulus pada pikiran bawah sadar, yakni pada gelombang alpha sampai dengan theta. Pikiran ini adalah lawan dari *conscious mind* atau pikiran sadar. Pikiran sadar merupakan suatu pikiran yang digunakan sehari-hari dengan dipenuhi analisa, proses berpikir dan penilaian. Seharusnya pikiran bawah sadar bekerja tanpa analisa ibaratnya sebuah gudang besar yang menyimpan emosi, memori, kepribadian, intuisi, persepsi, kepercayaan terhadap sesuatu hal dan kebiasaan (Handayani, 2018).

Pada penelitian tentang hipnoterapi, didapatkan hasil ada pengaruh hipnoterapi terhadap penurunan intensitas nyeri pasien post operasi (Sumarwanto, 2015). Terapi komplementer lainnya yaitu akupunktur, intervensi ini merupakan pengobatan tradisional China di mana jarum yang sangat tipis dimasukkan ke dalam tubuh pada titik yang ditentukan. Terapi ini salah satunya adalah untuk mengurangi rasa sakit

(Harding & Kwong, 2019). Sedangkan akupresur memberikan rangsangan dengan menggunakan jari pada titik-titik meridian tubuh yang bertujuan untuk mempengaruhi organ tubuh tertentu dengan merangsang aliran energi tubuh. Manfaat akupresur dapat membantu pengelolaan stres dan meningkatkan relaksasi. Penekanan dilakukan secara perlahan-lahan sampai ditemukan titik meridian yaitu kondisi di mana tubuh merasakan tidak nyaman, nyeri, pegal, panas dan gatal (Rahayu, 2014). Berdasarkan fenomena di atas, maka tujuan pengabdian kepada masyarakat ini adalah melakukan edukasi terapi *hypnopressure* pada pasien post operasi di Rumah Sakit UNS.

## 2. Metode

Kegiatan ini diikuti oleh keluarga dan pasien di Rumah Sakit UNS Solo dimulai bulan Desember 2022 hingga Maret 2023 dimulai dari persiapan sampai dengan selesai kegiatan. Persiapan dimulai dari koordinasi dengan bidang pendidikan, praktik klinik dan penelitian. Setelah mendapatkan izin dengan nomor surat 22/UN27.46/TA.04.19/2022 kemudian melanjutkan koordinasi dengan perawat di ruang lantai 4 untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Jumlah pasien dalam kegiatan ini adalah 16 orang. Kegiatan ini diawali dengan memberikan edukasi kepada pasien dan keluarga berupa intervensi *hypnopressure* untuk mengatasi nyeri tanpa obat selama 15 menit. Setelah dilakukan edukasi kepada keluarga dan pasien kemudian dilakukan intervensi pada pagi hari selama 1 kali selama 15 menit. Evaluasi kegiatan ini menggunakan alat ukur nyeri *Numerical Rating Scale* (NRS) untuk mengukur nyeri sebelum dan sesudah tindakan *hypnopressure*.

## 3. Hasil dan Pembahasan

Pengabdian kepada masyarakat di Rumah Sakit UNS Solo berjalan dengan baik. Pasien dan keluarga yang menghadiri sangat antusias untuk mengikuti kegiatan ini. Kegiatan ini diikuti oleh 16 pasien post operasi. Gambaran umum peserta kegiatan disajikan sebagai berikut.

Hasil pengabdian kepada masyarakat diketahui bahwa rata-rata umur responden adalah 24 tahun seperti yang tertera pada Tabel 1. Hal ini sesuai dengan penelitian Sumarwanto (2015) bahwa usia terbanyak yang mengalami nyeri adalah responden berusia 17-25 tahun dengan jumlah 11 responden (68,8%). Menurut Lubis & Sitepu (2021) pada kelompok usia ini merupakan kelompok usia produktif yang rentan mengalami nyeri akibat aktivitas dan mobilitas yang tinggi. Hal ini bertolak belakang dengan beberapa penelitian yang menyatakan bahwa intensitas nyeri pada jenis kelamin dan tingkatan usia berbeda. Perempuan dianggap memiliki toleransi nyeri yang rendah sehingga sangat rentan untuk mengalami nyeri yang lebih berat dari laki-laki sedangkan usia muda akan lebih merasakan nyeri yang lebih berat dari usia tua (Alit et al., 2021).

Tabel 1. Karakteristik peserta menurut usia (n=16)

jenis	min	max	Mean
usia	19	34	24

Tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas peserta berjenis kelamin perempuan sebanyak 12 orang (75%). Kegiatan ini sejalan dengan Wibowo et al. (2014) bahwa nyeri yang

dirasakan responden berbeda-beda antara satu individu dengan individu lainnya yang dapat dipengaruhi oleh jenis kelamin dan usia. Hal tersebut sesuai dengan teori yang menyatakan faktor yang mempengaruhi seseorang dalam merespons nyeri yaitu jenis kelamin dan usia. Perempuan sering dikaitkan dengan aspek kebudayaan bahwa perempuan dan laki-laki berbeda respons terhadap suatu rasa sakit. Budaya mempengaruhi ekspresi dalam setiap individu dalam menghadapi rasa sakit dengan respons yang berbeda misalnya perempuan diperbolehkan menangis dianggap biasa dan begitupun sebaliknya laki-laki bila mengalami rasa sakit.

Tabel 2. Karakteristik responden menurut jenis kelamin

Jenis kelamin	Frekwensi	Persentase
Laki-laki	4	25
Perempuan	12	75
<b>Total</b>	<b>16</b>	<b>100</b>

### 3.1. Skala nyeri sebelum *hypnopressure*

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat diawali dengan koordinasi dengan perawat lantai 4 di ruang rawat inap, kemudian mencari data pasien post operasi minimal hari kedua kemudian minta izin kepada pasien dan keluarga untuk dilakukan intervensi mengatasi nyeri post operasi dengan tindakan mandiri *hypnopressure*. Setelah pasien atau keluarga pasien setuju, pasien diberikan contoh terapi tindakan *hypnopressure* dengan diputarkan musik hipnoterapi dan dilakukan akupresur pada bagian kaki (Gambar 1). Tabel 3 adalah hasil sebelum dilakukan intervensi yang menunjukkan bahwa skala nyeri pasien post operasi sebelum diberikan *hypnopressure* didapatkan rata-rata 5,44.

Tabel 3. Skala nyeri sebelum *hypnopressure*

Karakteristik	penilaian			
	mean	min	max	SD
Pre Hip	5,44	4	8	1,09

Nyeri setelah pembedahan normalnya hanya terjadi dalam durasi yang terbatas, lebih singkat dari waktu yang diperlukan untuk perbaikan alamiah jaringan-jaringan yang rusak. Setelah pasien diberikan teknik akupresur selama 10-15 menit, segera dilakukan pengukuran dengan cara pasien menunjuk angka nyeri pada kuesioner yang tertulis dengan menggunakan skala nyeri numerik (0-10). Hasilnya, pasien yang mengalami nyeri ringan sebanyak 5 orang (22,7%) dan nyeri sedang sebanyak 11 orang (77,3%). Hasil ini menunjukkan bahwa penurunan nilai intensitas nyeri setiap individu berbeda-beda walaupun stimulus yang menyebabkan nyeri dan perlakuan yang diberikan sama. Hal ini karena nyeri seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain usia, jenis kelamin, budaya, pengetahuan tentang nyeri dan penyebabnya, makna nyeri, perhatian klien, tingkat kecemasan, tingkat stres, tingkat energi, pengalaman sebelumnya, pola coping, dukungan keluarga dan sosial (Abdillah & Meni, 2020).



Gambar 1. Dokumentasi edukasi dan terapi

### 3.2. Skala nyeri sesudah *hypnoprasure*

Tabel 4 menunjukkan bahwa skala nyeri pasien post operasi sesudah dilakukan *hypnoprasure* didapatkan rata-rata 2,38. Menurut Khasanah & Astuti (2015) terapi akupresur efektif dalam menurunkan intensitas nyeri dismenorea pada remaja putri dengan penurunan nyeri 1,47. Sedangkan terapi hipnoterapi 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. Hipnoterapi juga bisa digunakan untuk meredakan nyeri, melancarkan pernapasan, serta mengatasi gangguan pencernaan. Dengan hipnoterapi, dapat meningkatkan kadar endorfin dalam tubuh. Lebih lanjut, hasil intensitas nyeri sebelum dan sesudah diberikan terapi akupresur adalah semua intensitas nyeri yang dialami oleh pasien mengalami penurunan dengan nilai/skala penurunan yang berbeda yaitu sedikit berkurang, berkurang moderat dan berkurang lebih moderat. Setelah dilakukan uji statistik *paired-sample t-test* diperoleh hasil  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ) yang berarti bahwa terapi akupresur efektif dalam meminimalisir dismenorea primer pada wanita dewasa muda.

Tabel 4. Skala nyeri sesudah *hypnoprasure* (n=16)

Karakteristik	penilaian			
	mean	min	mix	SD
Post Hip	2,38	2	3	0,5

Menurut Soylu & Kartın (2021), akupresur yang diterapkan pada titik akupunktur meningkatkan suara usus dan operasi *aroscopic cholecystectomy* mengurangi rasa sakit. Perbandingan tingkat nyeri menstruasi (dismenorea) sebelum dan sesudah dilakukan hipnoterapi pada remaja putri, adanya pengaruh hipnoterapi terhadap dismenorea dan perbedaan serta perbandingan tingkat nyeri haid sebelum dan sesudah dilakukan hipnoterapi (Mulyani et al., 2021). Sedangkan pada penelitian intervensi reiki dan dengan terapi akupresur tingkat nyeri menurun, tingkat kenyamanan meningkat dan

aplikasi reiki lebih efektif dalam meningkatkan tingkat kenyamanan dibandingkan dengan aplikasi akupresur (Topdemir & Saritas, 2021).

## 4. Kesimpulan

---

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan pada pasien sekaligus keluarga yang menunggu pasien post operasi dengan edukasi terapi *hypnopressure* didapatkan hasil bahwa terapi ini dapat menurunkan skala nyeri tanpa obat dengan rata-rata setelah dilakukan terapi skala nyeri turun 3,06. Hasil ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam pengelolaan manajemen nyeri non farmakologi menggunakan hipnoterapi dan akupresur setelah menjalani operasi pembedahan.

## Ucapan Terima Kasih

---

Kami ucapkan terima kasih kepada segenap pengurus DPW PPNI Jawa Tengah, DPD PPNI Kota Surakarta, Rektor, Ketua LPPM dan Dekan FIK Universitas Kusuma Husada Surakarta atas kesempatan dan dukungannya untuk melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

## Daftar Pustaka

---

- Abdillah, A. J., & Meni, I. (2020). Pengaruh Pemberian Tehnik Akupresur Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Pada Ibu Primipara Di Ruang Widya Rumah Sakit Ciremai Cirebon Tahun 2016. *Jurnal Kesehatan*, 7(2), 880–886. <https://doi.org/10.38165/jk.v7i2.133>
- Adi, G. S., & Saelan. (2018). Pengaruh Terapi Hypnopunturbreastfeeding dan Air Seduhan Daun Kelor terhadap Produksi ASI. *Seminar Nasional Edusaintek*, 1–7.
- Alit, K., Wiguna, A., Ngurah, I. G., Aribawa, M., Wayan, I., & Agung, G. (2021). Gambaran Intensitas Nyeri Pasien Pasca Operasi Abdomen Bawah di RSUP Sanglah. *E-Jurnal Medika Udayana*, 10(8), 4–8. <https://doi.org/10.24843/MU.2021.V10.i8.P17>
- Anuhgera, D. E., & Sembiring, E. (2021). Pengaruh Hypnopressure terhadap Produksi Air Susu Ibu (ASI) dan Kepercayaan Diri Menyusui. *Jurnal Riset Hesti Medan Akper Kesdam I/BB Medan*, 6(2), 142. <https://doi.org/10.34008/jurhesti.v6i2.245>
- Handayani, G. A. (2018). *Peran Hipnosis Untuk Dunia Kesehatan* (pp. 10–49).
- Harding, M. M., & Kwong, J. (2019). *Lewis's Medical-Surgical Nursing Assessment and Management of Clinical Problems*. Mosby.
- Khasanah, L., & Astuti, R. T. (2015). Efektivitas Akupresur Dan Hipnoterapi Dalam Mengatasi Dismenore Pada Remaja Putri Di Smk Muhammadiyah Salaman. *Journal of Holistic Nursing Science*, 2(2), 1–9.
- Lubis, K. A., & Sitepu, J. F. (2021). Angka Kejadian Nyeri Pasca Operasi Kebidanan di Rumah Sakit Umum Delima Medan Sumatera Utara Tahun 2020. *Jurnal Kedokteran Ibnu Nafis*, 10(2), 110–115. <https://doi.org/10.30743/jkin.v10i2.181>
- Mulyani, A., Zahara, E., & Rahmi. (2021). Literature review: Perbandingan tingkat nyeri menstruasi (dismenore) sebelum dan sesudah dilakukan hipnoterapi pada remaja putri. *Jurnal Sago Gizi Dan Kesehatan*, 3(1), 28–34. <https://doi.org/10.30867/gikes.v3i1.679>

- Rahayu, H. S. E. (2014). *Akupresur Untuk Kesehatan Wanita Berbasis Hasil Penelitian*. Unimma Press.
- Soylu, D., & Kartın, P. T. (2021). The effect on gastrointestinal system functions, pain and anxiety of acupressure applied following laparoscopic cholecystectomy operation: A randomised, placebo-controlled study. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 43, 101304. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2021.101304>
- Sumarwanto, S. F. (2015). Pengaruh hipnoterapi terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien post operasi dengan skala nyeri sedang-berat di rumah sakit bhayangkara polda kalbar. *ProNers*, 1(1), 4-7. <https://doi.org/10.26418/jpn.v3i1.11006>
- Syuhada, R., & Pranatha, A. (2017). Pengaruh Teknik Akupresure Terhadap Perubahan Skala Nyeri Pada Klien Post Operasi Sectio Caesarea Di Rsud 45 Kuningantahun 2017. *Syntax Literate*, 13(3), 1576-1580. <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v2i6.138>
- Topdemir, E. A., & Saritas, S. (2021). The effect of Acupressure and Reiki application on Patient's pain and comfort level after laparoscopic cholecystectomy: A randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 43. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2021.101385>
- Wibowo, R. A., Ismonah, & Supriyadi. (2014). Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Intensitas Nyeri Saat Perawatan Luka Diabetik di RSUD Dr. H. Soewondo Kendal. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan (JIKK)*, 000, 1-12.



This work is licensed under a Creative Commons Attribution Non-Commercial 4.0 International License

---