

EFEKTIFITAS HYPNOTHERAPY DALAM MENGURANGI TINGKAT KECEMASAN PASIEN PREOPERASI HERNIA DI RS TNI AU dr. M SALAMUN BANDUNG 2019

Eneng Daryanti¹, Fitriani Mardiana²
Universitas Bhakti Kencana Tasikmalaya^{1,2}
eneng.daryanti@bku.ac.id¹
fitriani.mardiana.md@gmail.com²

ABSTRAK

Upaya untuk menyembuhkan hernia inguinalis salah satunya adalah dengan cara operasi. Pada pasien pertama yang menjalani operasi seringkali pasien merasakan kecemasan yang sangat tinggi. Kecemasan adalah pergolakan emosional seseorang yang terkait dengan sesuatu di luar dirinya. Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada Oktober 2019 di RS TNI AU dr. M Salamun Bandung melalui wawancara dengan lima pasien hernia yang akan dioperasi, semuanya menyatakan khawatir dan cemas ketika mau menjalani operasi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas hipnoterapi dalam mengurangi kecemasan pada pasien pra operasi hernia inguinalis. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan pendekatan eksperimen semu, total populasi 32 orang dengan teknik pengambilan sampel menggunakan Purposive Sampling yang berjumlah 28 orang. Instrumen yang digunakan adalah HARS, dan analisis data menggunakan rumus uji T. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tingkat kecemasan sebelum hipnoterapi pada pasien pra operasi hernia inguinalis adalah 42 dengan kategori tingkat kecemasan parah, tingkat kecemasan median setelah hipnoterapi pada pasien pra operasi hernia inguinalis 23 orang termasuk kategori sedang. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan rata-rata sebelum dan sesudah diberikan hipnoterapi 19,4, standar deviasi 3,1, thit sebesar 33,11 dengan t-tabel 2,056, nilai CI 95% sebesar 18,16-20,55, dengan nilai signifikan 0,000, dari hasil diperoleh tht lebih besar dari nilai ttabel ($33.11 > 2.056$), maka H_0 ditolak berarti percaya 95% bahwa hipnoterapi dapat secara efektif mengurangi kecemasan pasien hernia preoperatif di RS TNI AU dr. M Salamun Bandung pada 2019.

Kata Kunci : *Hypnotherapy*, tingkat kecemasan

PENDAHULUAN

Hernia merupakan suatu penonjolan isi perut dari rongga yang normal melalui suatu defek pada fascia dan muskuloaponeuretik dinding perut, secara kongenital yang memberi jalan keluar pada setiap alat tubuh selain yang

biasa melalui dinding tersebut. Lubang itu dapat timbul karena lubang embrional yang tidak menutup atau melebar, akibat tekanan rongga perut yang meninggi (Muysoms et al. 2009). Salah satu jenis hernia adalah hernia inguinalis merupakan penonjolan yang keluar dari

rongga peritoneum melalui anulus inguinalis internus yang terletak lateral dari pembuluh epigastrika inferior, kemudian hernia masuk kedalam kanalis inguinalis dan jika cukup panjang, menonjol keluar dari anulus inguinalis eksternus . Hernia inguinalis lebih banyak diderita oleh laki-laki daripada perempuan. Hal ini dikarenakan pada laki-laki dalam waktu perkembangan janin terjadi penurunan testis dari rongga perut. Jika saluran testis tidak menutup dengan sempurna, maka akan menjadi jalan lewatnya hernia inguinalis (Matsen and Neumayer 2012)

Upaya yang dilakukan untuk menyembuhkan hernia inguinalis adalah dengan jalan operasi. Operasi merupakan penyembuhan penyakit dengan jalan memotong dan mengiris anggota tubuh yang sakit. Biasanya dilaksanakan dengan anastesi, dirawat inap dan jenis operasi yang dilaksanakan lebih serius. Operasi ini berisiko pada ancaman jiwa sehingga tindakan operasi ini merupakan ancaman potensial aktual terhadap integritas seseorang yang dapat membangkitkan reaksi stress fisiologis maupun psikologis (Amrizal 2015)

Pada pasien yang baru pertama kali akan menjalani operasi seringkali terlalu tinggi menilai bahaya dan terlalu rendah menilai kemampuan diri. Sebelum operasi pada pasien yang pertama kali menjalani operasi pasien mengalami ketakutan atau kecemasan terhadap operasi. Takut sebenarnya tidak dapat dibedakan dari kecemasan karena individu yang merasa takut atau ansietas mengalami pola respons perilaku, fisiologis dan emosional dalam rentan yang sama. Takut adalah mengetahui bahwa ada suatu ancaman sedangkan kecemasan adalah emosi yang ditimbulkan rasa takut Kecemasan merupakan gejala emosi seseorang yang berhubungan dengan sesuatu di luar dirinya dan mekanisme diri yang digunakan dalam mengatasi permasalahan (Hawari 2013). Kecemasan adalah suatu perasaan takut yang tidak menyenangkan dan tidak dapat dibenarkan yang sering disertai dengan gejala fisiologis, sedangkan pada gangguan ansietas terkandung unsur penderitaan yang bermakna dan gangguan fungsi yang disebabkan oleh kecemasan tersebut.

Ketakutan dan kecemasan yang dirasakan pasien pre operasi ditandai dengan adanya perubahan fisik seperti : meningkatnya frekuensi nadi dan pernapasan, gerakan-gerakan tangan yang tidak terkontrol, telapak tangan yang lembab, gelisah, menanyakan pertanyaan yang sama berulang kali, sulit tidur, dan sering berkemih (Hawari 2013). Akibat dari kecemasan pasien preoperasi yang sangat hebat maka ada kemungkinan operasi tidak bisa dilaksanakan karena pada pasien yang mengalami kecemasan sebelum operasi akan muncul kelainan seperti tekanan darah yang meningkat, sehingga apabila tetap dilakukan operasi akan dapat mengakibatkan penyulit dimana efek dari obat anastesi yang diberikan kemungkinan menyebabkan pasien dapat kembali sadar dalam waktu yang lama karena adanya gangguan pada tekanan darah

Penanganan kecemasan dapat dilakukan dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Dalam farmakologi digunakan obat anti ansietas terutama benzodiazepin, digunakan untuk jangka pendek, tidak digunakan untuk jangka panjang karena pengobatan ini bersifat

toleransi dan ketergantungan. Untuk non farmakologi di antaranya pelatihan relaksasi, psikoterapi terutama psikodinamik dengan hipnotis atau hipnoterapi (Diferiansyah, Septa, and Lisiswanti 2016).

Salah satu penanganan kecemasan non farmakologi adalah dengan penerapan hipnoterapi, hipnoterapi merupakan sebuah penyembuhan dengan hipnotis. Hipnoterapi merupakan cabang ilmu psikologis yang mempelajari manfaat sugesti untuk mengatasi masalah pikiran, perasaan, dan perilaku, dengan memberikan sugesti kepada pikiran bawah sadar (Hawari 2013).

Hipnoterapi merupakan terapi yang dilakukan oleh seorang hipnoterapis kepada klien yang berada dalam kondisi hypnosis, dengan sugesti penyembuhan (hypno-therapeutic), hipnoterapi dapat memodifikasi perilaku klien, dari emosional, sikap, sampai berbagai macam kondisi (Nugraha and Adisaputro 2017). Hipnosis dan kecemasan merupakan mekanisme perlindungan diri dalam bentuk flight (Hawari 2011).

Manfaat hipnoterapi sebagai bagian dari psikoterapi sudah diketahui.

Hipnoterapi terbukti secara ilmiah dapat membebaskan orang dari berbagai gangguan psikis maupun psikosomatis yang dideritanya, misalnya kecemasan, stres, phobia, gangguan tidur, gangguan pola pikir, dan sebagainya. Bahkan dalam dunia medis, hipnoterapi juga sudah banyak digunakan untuk membantu kelahiran (*hypnobirthing*), pembiusan tanpa obat bius (*hypnoanesthesia*), juga digunakan oleh para dokter gigi (*hypnodontist*) ((Nugraha and Adisaputro 2017).

Secara fisiologis, hipnoterapi bekerja melalui sistem gelombang otak. Seperti yang dikatakan oleh (Irianto, Kristiyawati, and Supriyadi 2014) pada sesi-sesi hipnoterapi, seperti induksi dan deepening, pasien akan dibimbing terapis dari pikiran sadar ke pikiran bawah sadar. Pada kondisi seperti ini pasien akan memasuki kondisi hipnosis yang lebih dalam, sehingga gelombang otak yang semula berada pada gelombang beta akan berubah pelan-pelan menuju gelombang alpha. Dalam kondisi alpha, otak akan memproduksi hormon serotonin dan endorfin yang menyebabkan seseorang merasakan rasa nyaman, tenang, bahagia. Hormon ini

membuat imunitas tubuh meningkat, pembuluh darah terbuka lebar, detak jantung menjadi stabil, dan kapasitas indra meningkat (Poiitul Zahron 2017).

Hasil penelitian (Hawari 2011) menemukan bahwa pasien Liken Simpleks Kronik dengan keluhan gatal yang disebabkan oleh cemas terbukti efektif diatasi dengan menggunakan hipnoterapi. Efek hipnoterapi mampu mempengaruhi penurunan tekanan emosional dan keluhan penyakit fisik pada manusia. Hal ini menunjukkan bahwa hipnoterapi mampu memutus rantai proses psikosomatis pada manusia. Lebih lanjut penelitian yang dilakukan oleh (Poiitul Zahron 2017) menunjukkan bahwa tingkat kecemasan sebelum pemberian hipnoterapi terbanyak pada skala sedang sebanyak 23 responden (48,9%). Sedangkan setelah pemberian hipnoterapi didapatkan hasil tingkat kecemasan menurun menjadi skala normal sebanyak 20 responden (42,6%). Hipnoterapi dilakukan 15 menit sebelum kemoterapi dimulai. Hasil uji statistik dengan Wilcoxon hipnoterapi berpengaruh dalam menurunkan tingkat kecemasan ($p=0,000$). Penelitian (Nurchayati 2016)

menyatakan bahwa ada perbedaan kecemasan pasien gagal ginjal kronik yang akan menjalani terapi hemodialisa pada kelompok intervensi dan kontrol sebelum diberikan intervensi dengan hasil p value 0,000 ($< 0,05$) dan ada pengaruh hipnoterapi terhadap tingkat kecemasan pasien gagal ginjal kronik yang akan menjalani terapi hemodialisa di RST Dr. Soedjono Magelang tahun 2016 karena p value 0,018 ($< 0,05$).

Berdasarkan data yang diperoleh di RS TNI AU dr. M Salamun Bandung jumlah pasien hernia pada tahun 2019 sebanyak 768 orang. Studi pendahuluan yang peneliti lakukan pada bulan Oktober tahun 2018 di RS TNI AU dr. M Salamun Bandung melalui wawancara dengan lima orang pasien hernia yang akan dilakukan operasi, seluruhnya menyatakan merasa khawatir dan cemas akan keselamatan, selain itu juga pasien hernia kelihatan gelisah dan kurang tidur.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai "Efektifitas Hipnoterapi Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Hernia Inguinalis di RS TNI AU dr. M Salamun Bandung Tahun 2019."

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas hipnoterapi dalam menurunkan kecemasan pada pasien pre operasi hernia inguinalis di RS TNI AU dr. M Salamun Bandung tahun 2019.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah *quasi eksperimen* dengan rancangan *pre test-posttest* satu kelompok, populasi dalam penelitian ini sebanyak 32 orang, teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* sebanyak 28 orang. Analisa data dengan uji statistik menggunakan uji *t*. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar kuesioner dengan skala kecemasan menggunakan skala HARS.

Analisa data yang digunakan terdiri dari dua analisa yaitu analisa univariat dan analisa bivariat. Analisa univariat menggunakan rumus mean, simpangan baku dan persentase dan analisis bivariate menggunakan rumus *Uji-t*, dengan kaidah pengambilan keputusan jika nilai t hitung $> t$ tabel maka H_0 ditolak H_a diterima.

HASIL PENELITIAN

1. Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Sebelum Hipnoterapi

Tabel 1
Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Sebelum Hipnoterapi di RS TNI AU dr. M Salamun Bandung Tahun 2019

N	Rata-rata	Min	Mak	Sd	CI
28	42	35	49	4,2	42,3 (40,67-43,90)

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa rata-rata tingkat kecemasan sebelum hipnoterapi pada pasien pre operasi hernia inguinalis di RS TNI AU dr. M Salamun Bandung Tahun 2019 sebesar 42, dengan nilai minimal 35, nilai maksimal 49, standar deviasi sebesar 4,2, dengan CI 95% sebesar 42,3 (40,67-43,90), artinya bahwa pasien pre operasi sebelum diberikan hipnoterapi beresiko sebesar 42,3 mengalami tingkat kecemasan berat.

2. Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi setelah Hipnoterapi

Tabel 2
Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Setelah Hipnoterapi di RS TNI AU dr. M Salamun Bandung Tahun 2019

N	Rata-rata	Min	Mak	Sd	CI
28	23	12	32	4,5	22,9 (21,18-24,67)

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa rata-rata tingkat

kecemasan setelah hipnoterapi pada pasien pre operasi hernia inguinalis di RS TNI AU dr. M Salamun Bandung Tahun 2019 sebesar 23, dengan nilai minimal 12, nilai maksimal 32, standar deviasi sebesar 4,5, dengan CI 95% sebesar 21,18-24,67, artinya diyakini 95% bahwa pasien pre operasi setelah diberikan hipnoterapi efektif sebesar 22,9 dapat menurunkan tingkat kecemasan.

3. Efektifitas Hipnoterapi Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Hernia

Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat, dalam penelitian ini mengetahui pengaruh efektifitas hipnoterapi terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi hernia. Hasil penelitian akan dijelaskan di bawah ini :

Tabel 3
Hasil Uji Statistik Efektifitas Hipnoterapi Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Hernia di RS TNI AU dr. M Salamun Bandung Tahun 2019

N	Mean	Sd	SE	t _{hit}	t _{tab}	CI 95%	Sig
28	19,4	3,1	0,58	33,11	2,056	(18,16-20,55)	0,000

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan bahwa rata-rata tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan hipnoterapi sebesar 19,4, standar deviasi 3,1, t_{hit} sebesar 33,11 dengan t_{tabel} sebesar 2,056, nilai CI 95% sebesar 18,16-20,55, dengan nilai signifikan 0,000, dari hasil tersebut diperoleh t_{hit} lebih besar daripada nilai t_{tabel} ($33,11 > 2,056$), maka H_0 ditolak artinya diyakini 95% bahwa hipnoterapi efektif dapat menurunkan kecemasan pasien pre operasi hernia di RS TNI AU dr. M Salamun Bandung tahun 2019.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa hipnoterapi terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pasien pre operasi hernia di RS TNI AU dr. M Salamun Bandung tahun 2018. Hal ini disebabkan karena pasien terutama pasien yang akan menjalani operasi dengan diberikan hipnoterapi dapat memberikan kenyamanan kepada pasien sebelum dilakukan operasi, ini terjadi karena hipnoterapi yang diberikan dapat memodifikasi perilaku klien, dari emosional, sikap, sampai berbagai

macam kondisi Hipnosis dan kecemasan merupakan mekanisme perlindungan diri dalam bentuk flight. Teknik hipnoterapi yang dilakukan peneliti adalah dengan menggunakan teknik *progresive relaxation* yang dikombinasikan dengan teknik *depening the elevator* dan *the stairway*, dan terapi penurunan kecemasan menggunakan teknik *releasing*.

Penurunan hormon ACTH menyebabkan seseorang menjadi rileks dan tenang. Hipnoterapi juga dapat mempengaruhi pernafasan, denyut jantung, denyut nadi, tekanan darah, mengurangi ketegangan otot dan kordinasi tubuh, dan memperkuat ingatan, meningkatkan produktivitas suhu tubuh, serta mengatur hormon-hormon yang berkaitan dengan stres. Kecemasan merupakan gejala emosi seseorang yang berhubungan dengan sesuatu di luar dirinya dan mekanisme diri yang digunakan dalam mengatasi permasalahan. Kecemasan adalah suatu perasaan takut yang tidak menyenangkan dan tidak dapat dibenarkan yang sering disertai dengan gejala fisiologis, sedangkan pada gangguan ansietas terkandung unsur penderitaan yang

bermakna dan gangguan fungsi yang disebabkan oleh kecemasan tersebut. Ketakutan dan kecemasan yang dirasakan pasien pre operasi ditandai dengan adanya perubahan fisik seperti : meningkatnya frekuensi nadi dan pernapasan, gerakan-gerakan tangan yang tidak terkontrol, telapak tangan yang lembab, gelisah, menanyakan pertanyaan yang sama berulang kali, sulit tidur, dan sering berkemih (Widiyanti 2013). Akibat dari kecemasan pasien preoperasi yang sangat hebat maka ada kemungkinan operasi tidak bisa dilaksanakan karena pada pasien yang mengalami kecemasan sebelum operasi akan muncul kelainan seperti tekanan darah yang meningkat, sehingga apabila tetap dilakukan operasi akan dapat mengakibatkan penyulit dimana efek dari obat anastesi yang diberikan kemungkinan menyebabkan pasien dapat kembali sadar dalam waktu yang lama karena adanya gangguan pada tekanan darah (Kemenkes RI 2014).

Manusia memiliki dua jenis pikiran yang merupakan satu kesatuan, antara lain pikiran bawah sadar (subconscious). Peran dan pengaruh pikiran sadar terhadap diri kita sebanyak

12% sedangkan pikiran bawah sadar mencapai 88%. Pikiran sadar dan bawah sadar sebenarnya saling mempengaruhi dan bekerja dengan kecepatan yang sangat tinggi. Di perbatasan pikiran sadar dan bawah sadar ada filter yaitu garis yang terpotong potong dan dinamakan RAS (*Reticular Activating System*) atau Faktor Kritis Pikiran Sadar (Hawari 2013). Sebelum suatu informasi diterima dipikiran bawah sadar informasi tersebut akan melewati area critical factor / RAS. Jika informasi tersebut tidak sesuai dengan analisis pikiran sadar, maka informasi tersebut akan ditolak. Sedangkan dalam kondisi hypnosis informasi tersebut dapat langsung menembus faktor kritis pikiran sadar, sehingga subjek dapat menerima informasi dengan mudah.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Irianto, Kristiyawati, and Supriyadi 2014) menunjukkan bahwa tingkat kecemasan sebelum pemberian hipnoterapi terbanyak pada skala sedang sebanyak 23 responden (48,9%). Sedangkan setelah pemberian hipnoterapi didapatkan hasil tingkat kecemasan menurun menjadi skala

normal sebanyak 20 responden (42,6%). Hipnoterapi dilakukan 15 menit sebelum kemoterapi dimulai. Hasil uji statistik dengan Wilcoxon hipnoterapi berpengaruh dalam menurunkan tingkat kecemasan ($p=0,000$). Hasil penelitian (Fauzan 2017) menemukan bahwa pasien Liken Simpleks Kronik dengan keluhan gatal yang disebabkan oleh cemas terbukti efektif diatasi dengan menggunakan hipnoterapi. Efek hipnoterapi mampu mempengaruhi penurunan tekanan emosional dan keluhan penyakit fisik pada manusia. Hal ini menunjukkan bahwa hipnoterapi mampu memutus rantai proses psikosomatis pada manusia. Penelitian menunjukkan bahwa mereka yang menggunakan hipnosis sebagai terapi stres, terbukti memiliki fungsi kinerja otak kanan dan otak kiri yang lebih stabil dan seimbang (Slamet 2012) Otak kanan terhubung langsung dengan Sistem Syaraf Otonom yang mengatur tekanan darah, detak jantung, pernafasan, dan pencernaan.

KESIMPULAN

1. Tingkat kecemasan pasien pre operasi hernia di RS TNI AU dr. M Salamun

Bandung tahun 2019 sebelum diberikan terapi hipnoterapi ada pada kategori tingkat kecemasan berat.

2. Tingkat kecemasan pasien pre operasi hernia di RS TNI AU dr. M Salamun Bandung tahun 2019 sebelum diberikan terapi hipnoterapi ada pada kategori tingkat kecemasan sedang.
3. Hipnoterapi terbukti efektif dapat menurunkan tingkat kecemasan pasien pre operasi hernia di RS TNI AU dr. M Salamun Bandung tahun 2019.

DAFTAR PUSTAKA

- Amrizal. (2015). *Hernia Inguinalis: Tinjauan Pustaka Pendahuluan. Hernia Inguinalis: Tinjauan Pustaka.*
- Diferiansyah, Okta, Tendry Septa, and Rika Lisiswanti. (2016). *Gangguan Cemas Menyeluruh. Jurnal Medula Unila.*
- Fauzan, Muhammad Fadjar Arif. (2017). *Pengaruh Kecerdasan Emosional, Kecerdasan Spiritual, Dan Tekanan Klien Terhadap Kualitas Audit. Jurnal Profita.*
- Hawari, Dadang. (2011)0. *Balai Penerbit FKUI Manajemen Stres Cemas Dan Depresi.*
- . (2013). *Stres, Cemas Dan Depresi. Jakarta: EGC.*
- Irianto, Ady DS, Sri Puguh Kristiyawati,

- and Supriyadi. (2014). Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Yang Menjalani Kemoterapi Di Rs Telogorejo Semarang. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*.
- Kemenkes RI. (2014). Hipertensi. *Infodatin Pusat dan Informasi Kementerian Kesehatan RI*.
- Matsen, Cindy, and Leigh Neumayer. (2012). Hernia. In *Textbook of Clinical Gastroenterology and Hepatology: Second Edition*.
- Muysoms, Filip E. et al. (2009). Classification of Primary and Incisional Abdominal Wall Hernias. *Hernia*.
- Nugraha, Lucas Nando, and Sugianto Adisaputro. (2017). Hipnoterapi Pada Pasien Nyeri Kronik. *Berkala Ilmiah Kedokteran Duta Wacana*.
- Nurchayati, Sofiana. (2016). Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Hidup Pasien Penyakit Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisis. *Jurnal Keperawatan Jiwa*.
- Poiitul Zahron, Dewi Maslahatul. (2017). Jurnal Ners LENTERA, Vol. 5, No. 2, September 2017. *Jurnal Ners LENTERA*.
- Slamet, S. (2012). Hasil Kajian Neuroscience Dan Implikasinya Dalam Pendidikan. *Eprints.Uny.Ac.Id*.
- Widiyanti, Made. (2013). Hubungan Antara Depresi, Cemas Dan Sindrom Koroner Akut. *SMF Psikiatri Fakultas Kedokteran Universitas Udayan*.