

HIPNOTERAPI UNTUK MENURUNKAN NYERI DISMENORE: TINJAUAN LITERATUR

Yeti Trisnawati

Akademi Kebidanan Anugerah Bintang
yetitrisna2014@gmail.com

ABSTRACT

Dysmenorrhea is a problem for young women because it interferes with learning activities which can reduce academic achievement so that it requires serious treatment. Dysmenorrhea can be overcome with pharmacological and non-pharmacological approaches. One of the non-pharmacological approaches that can be used is hypnotherapy as a complementary therapy. This literature review aims to determine the effect of hypnotherapy on reducing dysmenorrhea pain in young women. The method used in this literature review study is to obtain from searching scientific research articles for the 2017-2021 timeframe using the Google Scholar, Garuda and ProQuest data bases. A total of 235 articles were obtained and then identification and screening were carried out to obtain 10 articles that fit the inclusion criteria. The results of the study showed that the average article had a p value <0.05 which actually had a significant effect in reducing the dysmenorrhea pain scale. So it can be concluded that the level of dysmenorrhea pain before and after hypnotherapy in young women has decreased. It is recommended for educational institutions to be able to provide information to all young women about hypnotherapy to reduce dysmenorrhea pain

Keywords: *Hypnotherapy, dysmenorrhea, menstrual pain*

ABSTRAK

Dismenore menjadi salah satu masalah pada remaja putri karena mengganggu aktivitas belajar yang dapat menurunkan prestasi belajar sehingga membutuhkan penanganan serius. Dismenore dapat diatasi dengan pendekatan farmakologis dan non farmakologis. Salah satu pendekatan non farmakologis yang dapat digunakan adalah dengan hipnoterapi sebagai terapi komplementer. *Literature review* ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh hipnoterapi terhadap penurunan nyeri dismenore pada remaja putri. Metode yang digunakan dalam studi *literature review* ini adalah dengan memperoleh dari penelusuran artikel penelitian ilmiah rentang waktu 2017-2021 dengan menggunakan data base google scholar, garuda dan proquest. Diperoleh artikel sebanyak 235 dan kemudian dilakukan identifikasi dan screening sehingga didapatkan 10 artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi. Hasil studi menunjukkan bahwa rata-rata artikel memiliki nilai p *value* <0,05 yang bahwasanya ada pengaruh bermakna dalam menurunkan skala nyeri dismenore. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat nyeri dismenore sebelum dan sesudah dilakukan hipnoterapi pada remaja putri mengalami penurunan. Disarankan bagi institusi pendidikan agar dapat memberikan informasi pada seluruh remaja putri tentang hipnoterapi untuk mengurangi nyeri dismenore.

Kata kunci: *Hipnoterapi, dismenore, nyeri menstruasi*

PENDAHULUAN

Dismenore adalah rasa sakit pada masa menstruasi yang ditandai dengan gejala yang khas yaitu muncul keluhan nyeri perut atau kram perut yang dapat menjalar ke pinggang disertai rasa letih, rasa mual, muntah, sakit kepala, diare dan sebagainya (Mizam, 2021).

Data dari WHO tahun 2017 didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%)

wanita yang mengalami dismenore, 10- 15% diantaranya mengalami dismenore berat. Angka kejadian nyeri menstruasi didunia sangat besar rata-rata lebih dari 50% perempuan di setiap negara mengalami dismenore. Dismenore terjadi pada remaja dengan prevalensi berkisar antara 43% hingga 93% dan sekitar 74-80% remaja mengalami dismenore ringan. Di Indonesia angka kejadian dismenore primer sebesar 54,89% sedangkan sisanya adalah penderita

tipe sekunder dismenore menyebabkan 14% dari pasien remaja sering tidak hadir disekolah dan tidak dapat menjalani kegiatan sehari-hari (Ramadhani and Saudah, 2022).

Dismenore terjadi karena selama akhir fase luteal dari siklus menstruasi, lemak alamiah prostaglandin F2 alpha (PGF2 α) akan disekresi bersamaan dengan penurunan hormon progesteron yang apabila di sekresi secara berlebihan maka menyebabkan hiperaktivitas otot uterus dan peningkatan sensitifitas serabut syaraf terminal nyeri dalam miometrium sehingga menimbulkan kontraksi miometrium yang hebat dan menyebabkan nyeri spasmodik atau disebut dengan dismenore ini (Puspitasari *et al.*, 2022).

Derajat nyeri dan kadar gangguan tentu tidak sama untuk setiap wanita ada yang masih bisa bekerja (sesekali sambal meringis), ada pula yang tidak sanggup beraktivitas karena nyerinya. Beberapa cara yang bisa dilakukan untuk mengurangi nyeri saat dismenore adalah secara farmakologis dan non farmakologis. Saat ini remaja cenderung menggunakan terapi farmakologis karena menganggap terapi non farmakologis kurang efektif. Namun, penggunaan obat-obatan yang terlalu sering bisa menimbulkan efek samping seperti toksisitas, kerusakan hepar, mual, muntah, payudara tegang, serta perdarahan di luar siklus menstruasi. Selain itu reaksi obat-obatan juga hanya bekerja selama 4 jam, kemudian nyeri akan timbul secara berulang (Syafriada, *et al.*, 2022).

Hipnoterapi adalah salah satu metode non farmakologis yang sangat mudah, cepat, efektif dan efisien menjangkau pikiran bawah sadar, mendidik kembali dan menyembuhkan pikiran yang sakit serta memberikan solusi yang lebih cepat dan permanen (Amelia, *et al.*, 2020). Hipnoterapi termasuk kedalam jenis terapi komplementer dengan memberikan intervensi tubuh dan pikiran dengan menanamkan sugesti saat otak telah berada dalam kondisi rileks, tetapi bukan berarti tertidur atau tidak sadar diri. Bukti-bukti

ilmiah menunjukkan hipnoterapi dapat mengatasi hipertensi, asma, insomnia, anorexia, nervosa, makan berlebihan, merokok, gangguan kepribadian, dan manajemen rasa nyeri akut maupun kronis. hipnoterapi bisa digunakan untuk meredakan nyeri, melancarkan pernapasan, dan mengatasi gangguan pencernaan (Adzkie, *et al.*, 2020) Hipnoterapi dapat meningkatkan kadar endorphen dalam tubuh. Endorphen adalah neuropeptide yang dihasilkan tubuh pada saat rileks atau tenang. Hal tersebut yang dapat digunakan untuk mengurangi rasa nyeri (Ramadhani and Saudah, 2022).

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 (Susan and Yuliani, 2019). Oleh karena berdasarkan latar belakang di atas, artikel ini bertujuan untuk mereview pengaruh hipnoterapi terhadap penurunan skala nyeri dismenore pada remaja putri.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah literature review yaitu dengan melakukan analisis dari berbagai literature yang telah dipilih dari berbagai sumber hingga menjadi sebuah kesimpulan. Kata kunci yang digunakan pada artikel-artikel ilmiah ini terdiri dari 2 (dua) kata kunci dalam bahasa indonesia yaitu hipnoterapi dan dismenore. Sedangkan untuk bahasa inggris menggunakan kata kunci *hypnotherapy, dysmenorrhea dan menstrual pain*. Setelah penelusuran jurnal akademik melalui online database diantaranya google scholar, garuda, dan proquest.

Pada saat melakukan penelusuran pertama ditemukan sebanyak 235 artikel. Kemudian dilakukan penyaringan dengan membaca judul, abstrak dan kata kunci didapatkan pencarian sebanyak 32 artikel

ilmiah. Kemudian artikel disaring kembali dengan melihat keseluruhan teks didapatkan yang akan diproses kembali sebanyak 10 artikel jurnal.

Kriteria inklusi dan literature review ini adalah artikel yang dipublikasikan dari tahun 2017– 2021 dalam versi bahasa Inggris dan bahasa Indonesia dalam bentuk original artikel. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri dengan dismenore primer..

HASIL

Bagian ini berisi hasil penelitian yang disampaikan dalam bentuk narasi, tabel, dan atau gambar dan hasil uji statistik dengan penjelasan tanpa diskusi. Judul tabel tertulis di atasnya sementara judul gambar ditulis di bawahnya.

Tabel 1. Ringkasan Hasil Kajian Berdasarkan Penelusuran Kepustakaan

No	Judul, Penulis	Tujuan	Metode	Hasil	Sumber
1	Perbandingan tingkat nyeri haid (dismenorea) sebelum dan sesudah hipnoterapi pada mahasiswi kebidanan D-III Tingkat I di Poltekkes Kemenkes Medan Tahun 2018 (Barus, 2018)	Mengetahui perbandingan tingkat nyeri haid sebelum dan sesudah dilakukan hipnoterapi pada mahasiswi kebidanan D-III tingkat I di Poltekkes Kemenkes Medan	Penelitian true eksperimen rancangan <i>one group pretest posttest</i> . Sampel Mahasiswa kebidanan 20 orang dengan teknik <i>purposive sampling</i> . Instrumen Nyeri dismenore dengan <i>Numeric Rating Scale (NRS)</i> . Hipnoterapi dilakukan sebanyak dua kali diantara dua masa menstruasi, tidak dibuat selang waktu. Analisis dengan uji <i>wilcoxon signed ranks test</i>	Hasil penelitian sebelum hipnoterapi rata2 didapatkan nyeri sedang (mean 3,45). Setelah hipnoterapi didapatkan rata-rata nyeri ringan (mean 2,55) Hasil uji <i>wilcoxon signed ranks test</i> 0,000 (<0,05) artinya ada perbedaan tingkat nyeri haid sebelum dan sesudah hipnoterapi.	Google Scholar
2	Efektifitas Hypnotherapy terhadap penurunan nyeri dismenorea pada siswi SMA (Aprilyadi, Feri and Ridawati, 2018)	Untuk mengetahui pengaruh hipnoterapi terhadap nyeri dismenore pada Siswi SMA PGRI I Lubuk Linggau	Penelitian pra eksperimen dengan rancangan <i>one group pre and post test without control</i> . Sampel siswi SMA dengan jumlah 17 orang dengan teknik <i>total sampling</i> Instrumen dengan kuesioner penilaian nyeri <i>Visual Analog Scale (VAS)</i> dengan skala <i>Numeric Rating Scale (NRS)</i> . Hipnoterapi dilakukan sebanyak dua hari berturut-turut selama nyeri menstruasi, masing-masing selama 45	Hasil penelitian pada pre hipnotherapy yaitu nyeri berat sebanyak 2 orang (11,8%), nyeri sedang 13 orang (76,5%), nyeri ringan 2 orang (11,8%). Post hipnoterapi nyeri berat sebanyak 0 orang (0%), nyeri sedang 1 orang (5,9%), nyeri ringan 16 orang (94,1%). Selisih mean antara pre dan post hari pertama sebesar 0,5. Selisih mean pre dan post hari	Google Scholar

			menit Analisis dengan <i>paired t test</i>	kedua 0,28. Hasil uji statistik dengan uji beda mean <i>paired t test</i> didapatkan keduanya hasil p value 0.000. Berarti hipnoterapi berpengaruh dalam menurunkan intensitas nyeri dismenore	
3	<i>The effect of Hypnotherapy to reduce dysmenorrhea pain</i> (Amelia, Dewi and Febrina, 2020)	Untuk menganalisis pengaruh hipnoterapi terhadap dismenore padasiswa SMA	Penelitian pra eksperimen dengan desain <i>one group pre and post test</i> . Sampel siswi SMA jumlah 20 orang dengan teknik <i>purposive sampling</i> . Instrumen penilaian nyeri dengan <i>Numerical Rating Scale</i> (NRS). Hipnoterapi dilakukan dengan 6 tingkat yaitu <i>pre interview, suggestibility test, induction stage, deepening stage, suggestion, and termination</i> . Dilakukan pada saat nyeri dismenore muncul. Analisis dengan <i>paired t-test</i>	Hasil penelitian sebelum hipnoterapi didapatkan <i>mean</i> nyeri sebesar 6,50. Setelah hipnoterapi didapatkan <i>mean</i> nyeri sebesar 1,35. Hasil <i>paired t-test</i> sebesar 0,001 (<0,05) artinya hipnoterapi berpengaruh terhadap nyeri dismenore	Google Scholar
4	<i>Intervention studi on hipnotherapy of primary dysmenorrhea in female college students</i> (Wang and Wang, 2021)	Untuk mengetahui pengaruh dari hipnoterapi sebagai strategi coping terhadap nyeri dismenore	<i>A self-controlled design</i> . Sampel <i>female college students</i> dengan jumlah 21 orang dengan kriteria restriksi Instrumen penilaian nyeri dengan VAS (<i>Visual Analog Scale</i>) dan <i>Menstrual Distress Questionnaire</i> Pemberian hipnoterapi dua kali setelah yaitu pada 14-20 hari setelah menstruasi dan 3-7 hari sebelum	Penelitian ini menunjukkan penurunan yang signifikan dari skor nyeri setelah intervensi ($t = 6,59, P < 0,01$). Selain itu, tidak ada perbedaan signifikan yang dicatat antara waktu pertama dan kedua dan ketiga setelah perlakuan. Perbedaan yang signifikan diamati pada skor total MDQ sebelum dan	Google Scholar

			menstruasi berikutnya	sesudah perawatan, yang menunjukkan efek positif dari hipnoterapi (F = 28,52, p<0,001). Setelah pengobatan, skor nyeri (F = 7,85, p< 0,001), konsentrasi (F = 5,12, p< 0,001), perubahan perilaku (F = 8,12, p< 0,001), reaksi otonom (F =14,54, p<0,001), retensi air (F = 5,7, p<0,001) dan efek negatif (F = 16,08, p <0,001) adalah jauh lebih rendah dibandingkan sebelum pengobatan.
5	Efektifitas spiritual hipnoterapi terhadap penurunan nyeri dismenore pada mahasiswi kebidanan (Pratiwi and Hasanah, 2020)	Menganalisis efektifitas spiritual hipnoterapi terhadap penurunan dismenore	Penelitian kuantitatif pra experimental dengan rancangan <i>one group pretest posttest</i> . Sampel mahasiswa kebidanan jumlah 30 orang dengan teknik <i>purposive sampling</i> . Instrumen kuesioner penilaian nyeri dengan <i>Visual Analog Scale (VAS)</i> dan <i>Numaretic Rating Scale (NRS)</i> . Terapi spiritual hipnoterapi diberikan saat responden dalam keadaan menstruasi. Terapi ini diberikan sebanyak dua kali siklus menstruasi yaitu satu kali pada siklus haid yang pertama dan juga satu kali pada siklus menstruasi yang kedua, menstruasi hari ke satu atau ke dua selama 40 menit. Analisis	Hasil analisa Garuda data dengan Wilcoxon signed rank test didapatkan hasil p= 0,000 <0,05 yang berarti spiritual hipnoterapi sangat efektif dalam menurunkan nyeri dismenore. Didapatkan hasil negatif rank atau selisih antara hasil sebelum dan sesudah terapi spiritual hypnosis adalah 23, nilai 23 ini menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri dismenore sebelum dan sesudah terapi.

			dengan <i>Wilcoxon signed rank test</i>		
6	Hubungan teknik hipnoterapi terhadap penurunan tingkat nyeri haid pada remaja putri di SMK Pelita Al-Ikhsan Kecamatan Ujung Jaya Kabupaten Sumedang (Susan and Yuliani, 2019)	Untuk mengetahui apakah ada hubungan teknik hipnoterapi terhadap penurunan tingkat nyeri haid pada remaja putri	Penelitian kuantitatif dengan desain pendekatan cross sectional. 119 sampel dengan teknik <i>total sampling</i> . Instrumen penilaian nyeri dengan lembar <i>Numerical Rating Scale (NRS)</i> sedangkan hipnoterapi dengan data sekunder lewat daftar tilik pelaksanaan hipnoterapi. Analisis: uji kai kuadrat	Hasil menyatakan nilai $p=0,003$ atau $< 0,05$ yang berarti terdapat hubungan teknik hipnoterapi terhadap penurunan tingkat nyeri haid pada remaja putri	Google Scholar
7	Pengaruh pendidikan <i>self hypnosis</i> terhadap penurunan intensitas nyeri haid (Rahman M et al, 2017)	Menganalisis tentang pengaruh pendidikan <i>self hypnosis</i> terhadap penurunan intensitas nyeri haid di SMA PGRI 2 Sampit	Penelitian kuantitatif desain penelitian menggunakan metode pre eksperimen dengan pendekatan <i>one group pretest-post test</i> . Sampel siswi SMA berjumlah 53 orang dengan teknik <i>total sampling</i> . Instrumen yang digunakan lembar observasi dengan lembar <i>Numerical Rating Scale (NRS)</i> . Analisis dengan <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i> .	Hasil uji <i>Wilcoxon signed rank test</i> di dapatkan nilai $p=0,000$ menunjukkan nilai $p < 0,05$ maka H_0 di tolak dan H_1 diterima. Penelitian dapat simpulkan bahwa ada Pengaruh pendidikan <i>self hypnosis</i> terhadap penurunan intensitas nyeri haid di SMA PGRI 2 Sampit.	Google Scholar
8	<i>Comparing effectiveness relaxation hypnotherapy virtual technology alleviation of the</i>	Untuk mengetahui pengaruh relaksasi hipnoterapi dan virtual reality teknologi dalam mengurangi gejala sindrom premenstruasi	Penelitian dengan jenis <i>clinical trial random study</i> dengan desain <i>pretest-posttest with a control group</i> . Sampel siswa perempuan dengan	Hasil statistik menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan bermakna pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah	Proquest

	<i>symptoms of premenstrual syndrome</i>			jumlah 90 yaitu <i>hypnotherapy</i> (n = 30), VR (n = 30), dan <i>control</i> (n = 30). Instrumen dengan formulir demografi dan alat skrining postmenstrual. Hipnoterapi dan VR dilakukan di 3 kali sesi pada kelompok perlakuan, setelah tiga bulan dilakukan posttest. Analisis: <i>paired t-test, ANOVA.</i>	intervensi ditinjau dari PMS (p> 0,05). Perbedaan ini signifikan pada kelompok eksperimen (p< 0,05)	
	(Heydarpour S & Dehghan F, 2019)					
9	<i>Self Hypnosis Berpengaruh Dalam Menurunkan Tingkat Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di SMKN 2 Sumedang</i>	Mengetahui pengaruh Teknik Self Hypnosis Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Haid Pada Remaja Putri di SMKN 2 Sumedang Kabupaten Sumedang	Jenis penelitian kuantitatif dengan rancangan <i>One group Pretest – posttest.</i> Sampel Siswi SMK sebanyak 144 orang dengan <i>teknik purposive sampling.</i> Instrumen Nyeri dismenore dengan <i>Numeric Rating Scale (NRS).</i> Hipnoterapi dilakukan saat menstruasi selama 3 bulan. Analisis dengan uji T.	Terdapat pengaruh teknik <i>self hypnosis</i> dengan penurunan tingkat nyeri haid pada remaja putri di SMKN 2 Sumedang tahun 2019 dengan nilai p value = 0,000	Google Scholar	
	(Insani and Susan, 2020)					
10	<i>The Effect of Hypnotherapy on Primary Dismenore In Adolescents</i>	Mengetahui pengaruh hipnoterapi terhadap dismenore primer pada remaja	Rancangan <i>Quasi Experiment.</i> Sampel siswi perempuan berjumlah 91 orang dengan <i>teknik purposive sampling.</i> Instrumen dengan <i>Numeric Rating Scale (NRS).</i> Analisis dengan <i>Wilcoxon test</i>	Terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian hipnoterapi dengan penurunan skala dismenore dengan nilai p value = 0,002.	Google Scholar	
	(Fitriani and A, 2018)					

PEMBAHASAN

Kejadian Dismenore pada remaja harus segera ditangani baik dengan pengobatan farmakologi ataupun non farmakologi. Rasa nyeri saat dismenore tidak hanya disebabkan hormone prostaglandin tetapi sebagian juga disebabkan menarche di usia kurang dari 11 tahun, lama dan siklus haid lebih dari 7 hari, jarang berolahraga, stress, riwayat keluarga, sering mengkonsumsi makanan cepat saji,

mengonsumsi alcohol dan merokok (Pratiwi and Hasanah, 2020).

Berdasarkan analisis dari 10 artikel jurnal mengenai pengaruh hipnoterapi dengan penurunan nyeri dismenore, semua artikel jurnal menjelaskan bahwa terdapat pengaruh antara pemberian hipnoterapi dengan penurunan nyeri dismenore dengan nilai p < 0,05 walaupun ada beberapa perbedaan dari metode pengukuran nyeri. Alat ukur yang digunakan pada artikel yang

direview ada beberapa jenis yaitu menggunakan lembar observasi *numeric scale rating* (NRS), dan *verbal descriptive scale* (VDS). Namun mayoritas yang menggunakan alat ukur NRS karena lebih menunjukkan hasil yang akurat dan perbandingan terhadap penurunan tingkatan nyeri menstruasi pada remaja putri.

Prosedur tehnik yang dilakukan oleh masing-masing penelitian untuk mengukur tingkatan nyeri dismenore yang dilakukan yaitu dengan tahap relaksasi melalui relaksasi nafas dalam yang bertujuan agar otak mencapai kondisi gelombang theta dengan durasi waktu yang bervariasi, tetapi ada juga yang tidak memperhitungkan waktu. Untuk frekuensi hipnoterapi ada yang dilakukan selama dua kali di antara siklus menstruasi dan ada yang dilakukan saat menstruasi terjadi. Walaupun dengan teknik yang berbeda, penelitian – penelitian tersebut menghasilkan kesimpulan yang sama bahwa hipnoterapi berpengaruh terhadap penurunan nyeri dismenore.

Hipnoterapi sebagai terapi komplementer non farmakologis telah terbukti dapat menurunkan intensitas dismenore. Kunci dari hypnosis adalah adanya kekuatan sugesti atau keyakinan terhadap sesuatu hal yang positif yang muncul berdasarkan pada konsep dalam pikiran, sehingga akan memberikan energi positif bagi suatu tindakan yang dilakukan (Aprilyadi, Feri and Ridawati, 2018). Sejak tahun 1955, Asosiasi Medis Inggris secara resmi merekomendasikan penggunaan hipnoterapi di bidang medis Hipnoterapi merupakan terapi yang mampu mengubah persepsi seseorang dalam menghadapi nyeri sehingga mereka dapat beradaptasi dan mengalihkan rasa nyeri yang dirasakan (Fitriani and A, 2018).

Hipnoterapi akan menurunkan intensitas dismenore melalui dua mekanisme yaitu mekanisme induksi dan sugesti. Mekanisme induksi dalam hipnoterapi merupakan mekanisme pertama untuk menurunkan intensitas nyeri pada dismenore. Mekanisme induksi merupakan tahap relaksasi melalui relaksasi nafas

dalam yang bertujuan agar otak mencapai kondisi gelombang theta. Kondisi gelombang theta akan merangsang tubuh melalui jalur HPA untuk menghasilkan *Corticotropin Releasing Factor* (CRF) (16). Selanjutnya, CRF merangsang kelenjar hipofisis untuk menurunkan produksi Adenocorticotrophin (ACTH) sehingga meningkatkan produksi endorphin yang kemudian akan menurunkan produksi kortisol dan hormon stres lainnya. Endorphin bekerja untuk menekan impuls nyeri pada medula spinalis sehingga impuls nyeri tidak tersampaikan ke thalamus dan pada akhirnya tidak ada impuls nyeri yang disalurkan ke korteks serebri (Wang and Wang, 2021)

Mekanisme yang kedua adalah sugesti yang diterima oleh alam bawah sadar akan mengubah persepsi nyeri di korteks serebral. Tahap sugesti dalam hipnoterapi adalah tindakan memberikan sugesti dan motivasi dengan memasuki pikiran bawah sadar dalam sistem limbik. Sugesti dan motivasi bisa dijabarkan sebagai perasaan bahagia dan perasaan yang diharapkan yang akan disimpan dalam memori bawah sadar. Dalam keadaan sadar, pikiran bawah sadar akan mempengaruhi korteks serebral yaitu memberikan memori sugesti dan motivasi yang telah disimpan. Ketika korteks serebral mendapat kontraksi impuls, impuls tersebut akan dirasakan sebagai perasaan bahagia dan syukur. Saat dalam kondisi rileks dan bahagia ini perhatian responden terhadap nyeri teralihkan sehingga persepsi nyeri dan respon terhadap nyeri berubah, nyeri yang dirasakan menurun sampai dengan hilang (Aprilyadi, Feri and Ridawati, 2018). Dua mekanisme tersebut menjadi penjelasan bahwa hipnoterapi dapat menurunkan intensitas nyeri.

Pada saat ini hipnoterapi juga efektif dipergunakan dalam menangani masalah-masalah yang lain misalnya masalah gangguan psikologis, dimana mengubah mekanisme pikiran seseorang sehingga menghasilkan perubahan pada persepsi dan tingkah laku seseorang (Mulyani and Zahara, 2021).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil literature review dapat ditarik kesimpulan bahwa hipnoterapi dapat menurunkan nyeri pada saat dismenore, Hipnoterapi sebagai terapi komplementer yang baik untuk penyembuhan suatu gangguan psikologis atau untuk mengubah pikiran, perasaan, dan perilaku menjadi lebih baik serta penyembuhan pada penderita dismenore yang dialami oleh remaja. Disarankan bagi institusi pendidikan agar dapat memberikan informasi pada seluruh remaja putri tentang hipnoterapi untuk mengurangi nyeri dismenore.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih peneliti ucapkan pada semua pihak yang telah berkontribusi dalam Penelitian ini

DAFTAR PUSTAKA

- Adzkia, M., Rahmayunia Kartika, I. and Betriana, F. (2020) 'Hipnoterapi Untuk Menurunkan Nyeri Dismenore : Tinjauan Pustaka', / *RN J REAL in Nursing Journal*, 3(2), pp. 115–122. Available at: <https://ojs.fdk.ac.id/inde>.
- Amelia, S., Dewi, R. and Febrina, W. (2020) 'The Effect Of Hypnotherapy to Reduce Dysmenorrhea Pain', *Padjajaran Acute Care Nursing Journal*, 2(1), pp. 7–13. Available at: <http://jurnal.unpad.ac.id/pacnj/article/view/31995>.
- Aprilyadi, N., Feri, H.J. and Ridawati, I.D. (2018) 'Efektifitas Hypnotherapy Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea Pada Siswi Sma', *Jurnal Perawat Indonesia*, 2(1), p. 10. Available at: <https://doi.org/10.32584/jpi.v2i1.39>.
- Barus, E.M. (2018) 'Perbandingan Tingkat Nyeri Haid (Dismenorea) Sebelum

Dan Sesudah Hipnoterapi', *Jurnal Article*, pp. 1–76.

- Fitriani, H. and A, A. (2018) 'the Effect of Hypnotherapy on Primary Dismenore in Adolescents', *Journal of Maternity Care and Reproductive Health*, 1(2), pp. 285–291. Available at: <https://doi.org/10.36780/jmcrh.v1i2.34>.
- Insani, W.N. and Susan, Y. (2020) 'Self Hypnosis Berpengaruh Nyeri Haid Pada Remaja Putri', *Jurnal Ilmiah Bidan*, V(1), pp. 29–35.
- Mizam, A.K. (2021) 'Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenore.', *Media Husada Journal Of Nursing Science*, 1(1), pp. 69–72. Available at: <https://doi.org/10.33475/mhjns.v1i1.7>.
- Mulyani, A. and Zahara, E. (2021) 'Literature review: Perbandingan tingkat nyeri menstruasi (dismenore) sebelum dan sesudah dilakukan hipnoterapi pada remaja putri', *SAGO: gGzi dan Kesehatan*, 3(1), pp. 28–34.
- Pratiwi, I.G.D. and Hasanah, L. (2020) 'Efektifitas Spiritual Hipnoterapi terhadap Penurunan Nyeri Dismenore pada Mahasiswi Kebidanan', *Jurnal Ners dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 7(2), pp. 264–269. Available at: <https://doi.org/10.26699/jnk.v7i2.art.p264-269>.
- Puspitasari, H. et al. (2022) 'CASE STUDY: OBSERVATION OF DYSMENORRHEA PAIN REMOVAL WITH HYPNOTHERAPY METHOD', 14(S2), pp. 375–382.
- Ramadhani, D.P. and Saudah, N. (2022) 'Pengaruh Hipnoterapi terhadap Nyeri Dismenore pada Remaja Putri', 8(1). Available at: <https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case->

- a7e576e1b6bf.
- Susan, Y. and Yuliani, Y. (2019) 'Hubungan Teknik Hipnoterapi Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Haid Pada Remaja Putri Di Smk Pelita Al-Ikhsan Kecamatan Ujung Jaya Kabupaten Sumedang Tahun 2015', *Jurnal Kesehatan Bidkesmas Respati*, 1(10), pp. 55–64. Available at: <https://doi.org/10.48186/bidkes.v1i10.104>.
- Syafrida, A., Sukma, W. and Indayana, S. (2022) 'Terapi Holistik terhadap Penanganan Dismenore pada Remaja', *Proceeding of the Conference on Multidisciplinary Research in Health Science and Technology (SN-KIA)*, 2(0), pp. 1–16.
- Wang, Y. and Wang, T. (2021) 'Intervention Study on Hypnotherapy of Primary Dysmenorrhea in Female College Students', *Psychosomatic Medicine Research*, 3(4), p. 189. Available at: <https://doi.org/10.53388/psmr2021-1220-059>.