

## HIPNOTERAPI DALAM PRAKTIK DOKTER MENURUT UNDANG-UNDANG KESEHATAN DAN UNDANG-UNDANG PRAKTIK KEDOKTERAN DAN TINJAUANNYA MENURUT ISLAM

Indah Pramesti, Bambang Poerwantoro, Firman Arifandi

Universitas Yarsi, Indonesia

[ipramesti215@gmail.com](mailto:ipramesti215@gmail.com); [Bam.poer@gmail.com](mailto:Bam.poer@gmail.com); [Elcompass@gmail.com](mailto:Elcompass@gmail.com)

### Abstrak

Received: 17-11-2022  
Revised : 18-12-2022  
Accepted: 10-01-2023

Hipnoterapi adalah salah satu bentuk psikoterapi dalam psikiatri. Namun, hipnoterapi juga dapat digunakan pada pasien non-psikotik. Model pengobatan ini dapat dikombinasikan dengan jenis pengobatan lainnya. Banyak dokter, terutama ahli bedah dan ahli anestesi, terlatih dalam hipnoterapi. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui pengaruh hipnoterapi dalam praktik klinis di Indonesia menurut Undang Undang Kesehatan dan Praktik Kedokteran beserta pengaruh hipnoterapi dalam praktik klinis di Negara lain. Dalam agama Islam, hipnoterapi sebagai mediator pengobatan hukumnya mengikuti hukum tujuannya yaitu sunnah ataupun mubah. Penelitian ini dilakukan dengan metode *Literature Review*. Pencarian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *Google Scholar, Pubmed, dan Science Direct*. Jurnal yang sesuai dengan kriteria inklusi 9 jurnal dari Indonesia dan 8 jurnal dari negara lain. Penelitian ini mendapatkan hasil bahwa hipnoterapi mempunyai pengaruh terhadap permasalahan yang dialami pasien terutama permasalahan medis baik di Indonesia maupun negara lain, seperti halnya dalam mengurangi rasa nyeri (Kanker, dismenore, dan IBS (*Irritable Bowel Syndrome*)), kecemasan, dan gangguan tidur. Hipnoterapi mampu dalam mengurangi rasa nyeri, gejala, kecemasan, dan mengatasi gangguan tidur sehingga dapat dipertimbangkan sebagai pilihan terapi suportif yang setara dengan pengobatan medis lainnya.

**Kata Kunci:** Hypnotherapy; Anxiety; cancer; IBS (*Irritable Bowel Syndrome*); hipnoterapi; kecemasan; kanker; dismenore; insomnia, gangguan tidur.

### Abstract

*Hypnotherapy is a form of psychotherapy in psychiatry. However, hypnotherapy can also be used in non- psychotic patients. This treatment model can be combined with other types of treatment. Many doctors, especially surgeons and anesthesiologists are trained in hypnotherapy. The purpose of this study was to determine the effect of hypnotherapy in clinical practice in Indonesia according to Law on Health and Medical Practice and the effect of hypnotherapy in clinical practice in other countries. In Islam, hypnotherapy as a mediator of legal treatment follows the legal objectives, namely sunnah or permissible. This research was conducted using the Literature Review method. Searches used in this research uses Google Scholar, Pubmed, and Science Direct. Journals that match inclusion criteria 9 journals from Indonesia and 8 journals from the other countries. This study found that hypnotherapy has an influence on problems experienced by patients, especially medical problems both in Indonesia and other countries, such as in reducing pain (cancer, dysmenorrhea, and IBS (*Irritable Bowel Syndrome*)), anxiety, and sleep disorders. Hypnotherapy is able to reduce pain, symptoms, anxiety, and overcome sleep disorders so that it can be considered as the supportive therapeutic option that is equivalent to other medical treatments.*

---

**Keywords:** *Hypnotherapy; Anxiety; cancer; IBS (Irritable Bowel Syndrome); dysmenorrhea; insomnia; sleep disorders.*

---

*\*Correspondence Author: Indah Pramesti  
Email: ipramesti215@gmail.com*



## **Pendahuluan**

Hipnosis medis telah mengalami banyak perkembangan sejak pertama kali diterapkan oleh Dr Franz Anton Mesmer (1734-1815) dan Dr James Braid (1795-1860). Pada tahun 1955, British Medical Association mengakui hipnosis sebagai terapi medis yang valid. Sedangkan American Medical Association telah mengakuinya sejak tahun 1958. Hipnosis medis kini terbagi menjadi terapi hipnopromosi (meningkatkan kesehatan melalui hipnosis bagi orang sehat), hipnoprevensi (mencegah gangguan kesehatan dengan hipnosis bagi orang sehat), terapi hipnoterapi (meningkatkan kesehatan melalui hipnosis bagi orang sakit), dan masih hipnosis untuk rehabilitasi penyandang disabilitas. Hipnoterapi adalah salah satu bentuk psikoterapi dalam psikiatri. Namun, hipnoterapi juga dapat digunakan pada pasien non-psikotik. Model pengobatan ini dapat dikombinasikan dengan jenis pengobatan lainnya. Banyak dokter, terutama ahli bedah dan ahli anestesi, terlatih dalam hipnoterapi (Roswendi, A. S dan Sunarsi, 2020) .

Hipnoterapi sebagai upaya memberikan pelayanan kesehatan jiwa secara tidak langsung diatur dalam Undang Undang Kesehatan Pasal 144 ayat (1) dan (2). Di Indonesia, belum ada peraturan perundang-undangan yang secara khusus mengatur tentang kinerja hipnoterapi sebagai pengobatan komplementer atau alternatif. Maka hipnoterapi diadakan berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 1109/MENKES/PER/IX/2007 tentang Penyelenggaraan Pengobatan Komplementer Alternatif di Fasilitas Pelayanan Kesehatan dalam pasal 1.

Selanjutnya dalam Pasal 4 ayat (1), (2), dan (3) Peraturan Menteri Kesehatan RI No. 1109/MENKES/PER/IX/2007 dijelaskan tentang ruang lingkup pengobatan komplementer alternatif. Penafsiran terkait Pasal 4 ini menggambarkan bahwa ruang lingkup pengobatan alternatif berdasarkan pengetahuan biomedis meliputi intervensi fisik dan mental (Adzkia & Kartika, 2020) .

Belum terdapat landasan hukum yang secara khusus mengatur tindakan hipnoterapi. Namun dalam segi manfaat, hipnoterapi memiliki banyak manfaat positif dan jarang sekali ditemukannya efek yang merugikan. Pengobatan non farmakologis ini mampu meredakan gejala yang hampir sebanding dengan pengobatan farmakologis. Dengan masih kurangnya penelitian dan penggunaan hipnoterapi dalam praktik sehari-hari, peneliti tertarik membahas penelitian yang berjudul “Hipnoterapi dalam Praktik Dokter Menurut Undang Undang Kesehatan dan Undang Undang Praktik Kedokteran dan Tinjauannya Menurut Islam”.

Penjagaan kesehatan termasuk ke dalam bentuk maqashid syariah, yakni hifdzu al-nafs (melindungi jiwa) dan hifdzu al-'aql (melindungi pikiran). Hal ini disebabkan karena dengan menjaga kesehatan merupakan bentuk dari melindungi jiwa. Bentuk dari hal tersebut dapat direalisasikan dengan memenuhi kebutuhan tubuh, seperti makan dan minum yang bergizi. Oleh karena itu, tubuh yang sehat akan menimbulkan akal yang sehat begitupun sebaliknya (Nurfalah & Rusydiana, 2019) .

Mawas diri dalam Al-Qur'an mengandung pengertian menemukan jati diri dengan cara mendidik dan menghidupkan potensi fitrah dan internal yang terdapat pada wujud dirinya dan kemudian menjiwai (memahami dengan hati) hakikat keberadaan dan nama-mana serta sifat Ilahi.

Mawas diri ini tercermin dalam firman Allah, yakni:

كُتِبَ أَنْزَلْنَاهُ إِلَيْكَ مُبْرَكًا لِيَذَّبَرُوا ءِأَيِّئَةً وَلِيَذَّبَرُوا أَوْلُوا الْأَلْبَابِ

Artinya:

Ini adalah sebuah kitab yang Kami turunkan kepadamu penuh dengan berkah supaya mereka memperhatikan ayat-ayatnya dan supaya mendapat pelajaran orang-orang yang mempunyai fikiran (QS. Shad [38]: 29)

Mawas diri merupakan kemampuan dalam diri kita untuk memahami yang dirasakan sehingga bisa bersikap terhadap diri sendiri serta lingkungan di sekitar. Berhubungan dengan Maqashid Syariah salah satunya Hifdzual-'aql (melindungi pikiran), umat manusia adalah makhluk paling sempurna dikarenakan Allah SWT mengkaruniai manusia dengan akal. Oleh karena itu, kita harus menjaganya dan menggunakannya dengan baik. Hal ini seperti yang disebutkan oleh Jasser Auda bahwa ketentraman serta kemaslahatan didukung dengan sumber daya manusia yang berkualitas dengan meningkatkan akal secara rasional (NI'AM IMANA, 2019).

Hipnoterapi Islam adalah salah satu cabang ilmu psikologi yang mempelajari manfaat sugesti untuk mengatasi masalah pikiran, perasaan dan perilaku dalam nilai-nilai keislaman (Ibrahim, 2018).

Dalam Islam, hipnoterapi adalah aplikasi hipnotis untuk terapi pengobatan. Sesuai dengan kaidah Fiqih dikatakan bahwa *للسائل حكم الغاية* "Hukum sebuah mediator sama seperti hukum tujuannya". Hipnoterapi dilakukan untuk menjadi sebuah tujuan yakni pengobatan yang dalam islam yang bisa dihukumi menjadi sunnah. Oleh karena itu, hipnoterapi sebagai mediator pengobatan hukumnya mengikuti hukum tujuannya yaitu sunnah ataupun mubah.

### Metode Penelitian

Desain penelitian ini adalah *Literature review* (tinjauan pustaka) adalah suatu kajian ilmiah yang berfokus pada satu topik tertentu. *Literature review* yang baik bukan hanya sintesis dari berbagai sumber ilmiah, tetapi berasal dari berbagai sumber ilmiah.

Metode *Literature Review* yang diaplikasikan pada penelitian ini terdiri dari beberapa tahapan, yaitu *Scanning* (memindai literatur), *skimming* (membaca cepat), *mapping* (memetakan isi materi).

### Hasil Dan Pembahasan

Metode *Literature Review* untuk data yang diambil ini berdasarkan jurnal yang diakses melalui *Google Scholar*, *Pubmed*, dan *Science Direct*.

Berdasarkan hasil penelitian dengan kata kunci, kriteria inklusi, dan eksklusi yang telah ditentukan, didapatkan 17 Jurnal yang terdiri dari 9 jurnal yang berasal dari Indonesia dan 8 jurnal yang berasal dari Negara Lain antara lain, India, Austria, United Kingdom, Belanda, Iran, India, Oregon, dan Prancis yang memiliki keterkaitan dengan penelitian ini.

Dari 17 jurnal ini ditemukan beberapa jurnal yang memperlihatkan bahwa hipnoterapi dengan cara mengubah pola pikir pasien dari negatif menjadi positif, akan meningkatkan rasa nyaman sehingga memberikan manfaat terhadap nyeri, gejala lain, kecemasan, dan gangguan tidur.

**Tabel 1**  
**Ringkasan hasil penelusuran penelitian pengaruh hipnoterapi terhadap nyeri, kecemasan, dan gangguan tidur**

No.	Sitasi (Penulis dan Tahun)	Judul	Negara	Hasil
1.	(Fitriani dan Achmad, 2017)	Perbedaan Efektivitas Relaksasi Otot Progresif dan Hipnoterapi Terhadap Dismenore Primer Pada Remaja	Indonesia	Hasil signifikan dalam intensitas nyeri dismenore sebelum dan sesudah hipnoterapi (hasil p=0,002)
2.	(Aprilyadi et al, 2018)	Efektifitas Hipnoterapi Terhadap Penurunan Nyeri Dismenorea Pada Siswi SMA	Indonesia	Penurunan intensitas nyeri dismenore (hasil p=0,000)
3.	(Mulyani et al, 2021)	Literature Review: Perbandingan Tingkat Nyeri Menstruasi (dismenore) Sebelum dan Sesudah Dilakukan Hipnoterapi Pada Remaja Putri	Indonesia	Dari hasil analisis 10 jurnal yang sesuai didapatkan bahwa nyeri berkurang setelah diberikan hipnoterapi pada remaja yang mengalami dismenore.
4.	(Diarsy, 2022)	Podcast ANDIS (Anti Dismenore): Hipnoterapi Pada Remaja Perempuan untuk Mengurangi Dismenore Menggunakan Podcast Animasi Pada Mahasiswa Kebidanan UNS Angkatan 2021	Indonesia	Dapat mengatasi nyeri dismenore (nilai p=0,012)
5.	(Halim dan Khayati, 2020)	Pengaruh Hipnoterapi Lima Jari Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Kanker Serviks	Indonesia	Terbukti dalam mengatasi nyeri pada kanker yang timbul dengan menggunakan hipnoterapi lima jari

6.	(Pratitis dan Adhistry, 2022)	Literature Review: Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Kanker Serviks	Indonesia	Berdasarkan hasil analisa dari 10 jurnal yang sesuai kriteria, hasil yang didapatkan hipnoterapi dan PMR ( <i>Progressive Muscle Relaxation</i> ) dapat mengatasi masalah nyeri pada pasien kanker serviks
7.	(Asmara, 2017)	Efektifitas Hipnoterapi dan Terapi Musik Klasik Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Resiko Tinggi di Puskesmas Magelang Selatan Tahun 2017	Indonesia	Hipnoterapi dapat mengatasi kecemasan pada ibu hamil risiko tinggi dengan penilaian penurunan kecemasan 90% (nilai $p = < 0,05$ )
8.	(Dewi, 2018)	Peranan Hipnoterapi untuk Mengatasi Kecemasan Menghadapi Persalinan Anak Pertama	Indonesia	Hipnoterapi berpengaruh untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil (nilai $p = < 0,05$ )
9.	(Ariana, 2022)	<i>Effectiveness of Hypnotherapy in Insomnia Patients: Systematic Literature Review</i>	Indonesia	Berdasarkan 7 jurnal yang dianalisa didapatkan bahwa hasil dari mayoritas menunjukkan bahwa hipnoterapi efektif dan tepat untuk insomnia atau gangguan tidur.
10.	(Sharma et al, 2017)	<i>Evaluation of Hypnotherapy in Pain Management of Cancer Patients: A Clinical Trial from India</i>	India	Efektif dalam manajemen nyeri pada pasien dengan kanker (nilai $p = < 0,005$ )
11.	(Peter et al, 2018)	<i>Intestinal Microbiome in Irritable Bowel Syndrome Before and After Gut-Directed Hypnotherapy</i>	Austria	Mengurangi hanya gejala IBS dan temuan ini menunjukkan bahwa pada hipnosis tidak merubah karakteristik mikroba serta tidak mengurangi keanekaragaman mikroba

				karena mikroba tetap stabil
12.	(Vasant et al, 2020)	<i>Gut-Focused Hypnotherapy for Children and Adolescents with Irritable Bowel Syndrome</i>	United Kingdom	<i>Gut Focused Hypnotherapy (GFH)</i> efektif pada anak dan remaja dengan IBS (nilai $p=<0,0001$ )
13.	(Rexwinkel et al, 2022)	<i>Long-Term Follow-Up of Individual Therapist Dllivered and Standardized Hypnotherapy Recordings in Pediatric Irritable Bowel Syndrome or Functional Abdominal Pain</i>	Belanda	Berdasarkan penelitian ini didapatkan bahwa <i>Individual Hypnotherapy (iHT)</i> memberikan efek jangka panjang pada anak dengan <i>Irritable Bowel Syndrome (IBS)</i> dan <i>Functional Abdominal Pain (syndrome) (FAP(S))</i> karena menurunkan cukup besar untuk skor nyeri perut, depresi, kecemasan, dan persepsi nyeri. <i>(Hypnosis exercise with compact disc (CD) <math>p=&lt;0,22</math></i> <i>Individual Hypnotherapy (iHT) <math>p=&lt;0,66</math></i>
14.	(Talebiazar et al, 2022)	<i>The Effect of Hypnotherapy on The Hospital Anxiety in Three Children with Cancer: A Case Report</i>	Urmia, Iran	Hipnoterapi berfungsi untuk mengurangi kecemasan dan ketidaknyamanan pada anak-anak dengan kanker di rumah sakit
15.	(Sharma, 2017)	<i>Hypnotherapy in Cancer: Clinical Benefits and Prospective Implications</i>	India	Dari jurnal yang dianalisa didapatkan hasil bahwa hipnoterapi mampu membuat pasien kanker lebih rileks dan nyaman dalam menjalani perawatan kanker.
16.	(Chamine et al, 2018)	<i>Hypnosis Intervention Effects on Sleep Outcomes:</i>	Oregon	Dari analisa 24 jurnal hasil yang diperoleh, yaitu, hipnoterapi bermanfaat untuk

		<i>A Systematic Review</i>		perbaikan tidur dan relaksasi.
17.	(Mamoune et al, 2022)	<i>Hypnotherapy and Insomnia: A Narrative Review of The Literature</i>	Prancis	Berdasarkan analisa dari 25 jurnal didapatkan tidak ada pengobatan hipnoterapi standar emas untuk insomnia atau gangguan tidur.

Hipnoterapi merupakan pengaplikasian dari hipnosis untuk menyembuhkan masalah-masalah mental dan juga fisik (psikosomatis) (Puspitasari, R. P., 2021) . Penurunan pada hormon ACTH (hormon adrenokortikotropik) membuat seseorang yang mengalaminya menjadi lebih rileks dan tenang (Daryanti & Mardiana, 2020) .

Tahapan-tahapan hipnoterapi terdiri dari preinduksi yang merupakan tahap persiapan dimana pasien akan dijelaskan mengenai proses dan manfaat hipnoterapi. Selanjutnya, uji sugestibilitas yang memiliki fungsi untuk mengetahui kemampuan pasien dalam menerima sugesti. Setelah itu, tahap induksi yang merupakan kondisi kesadaran pasien secara alamiah. Kemudian, deepening untuk memperdalam kondisi hipnosis. Pada hypnotherapeutic ini memberikan terapi sesuai dengan kondisi permasalahan yang dihadapi pasien. Terakhir, terminasi yang merupakan bagian akhir dengan mempersiapkan pasien sebelum ke luar dari kondisi hipnosis (Dewi, 2019) .

Risiko efek samping dari hipnoterapi jarang sekali ditemukan. Namun dalam salah satu hasil penelitian pada jurnal dengan metode Systematic Review oleh (Chamine et al., 2018) mengatakan bahwa risiko efek samping hipnosis sedang hingga berat yang sebelumnya diperkirakan 7% dalam penelitian sampel klinis diyakini bahwa efek samping tersebut mungkin tidak dilaporkan karena komplikasi ini berumur pendek. Oleh karena itu, kejadian dari efek samping tersebut tidak jelas. Efek samping ini dapat berupa pusing, kebingungan, ingatan palsu, dan panik.

Hipnoterapi belum memiliki landasan hukum yang khusus untuk mengaturnya sehingga kaitannya bisa dilihat pada Undang Undang Kesehatan, hipnoterapi bisa memenuhi definisi kesehatan yang mana tercakup salah satunya dalam kesehatan jiwa yang tidak dapat diselesaikan hanya dengan tatalaksana farmakologi. Sedangkan pada Undang Undang Praktik Kedokteran, setiap praktik yang dilakukan oleh dokter mendapat perlindungan hukum saat menjalankan tugas yang sesuai dengan standar profesi dan standar prosedur operasional sehingga hal ini dilakukan sesuai dengan etik profesi agar tidak menimbulkan tindakan pidana.

Berdasarkan pencarian yang telah dilakukan melalui Google Scholar, Pubmed, dan Science Direct didapatkan 17 jurnal yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Hasil penelitian dari 17 studi ini memiliki tujuan untuk menilai pengaruh dari hipnoterapi pada beberapa hasilnya, diantaranya pengaruh hipnoterapi dalam menurunkan nyeri (kanker, persalinan, dismenore, dan IBS), kecemasan, dan gangguan tidur.

### 1. Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Nyeri

Nyeri merupakan pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan dikarenakan kerusakan jaringan yang aktual maupun potensial (Bahr. Hipnoterapi dapat menghasilkan rasa nyaman sehingga dapat merangsang hormon endorphin yang dapat menekan bahkan menghilangkan rasa nyeri pada pasien (Mulyani et al., 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh (Halim & Khayati, 2020) terbukti bahwa hipnoterapi dapat menurunkan rasa nyeri pada pasien dengan kanker serviks menggunakan hipnoterapi dengan teknik lima jari. Selain itu, pada penelitian berdasarkan analisa dari 10 jurnal yang dilakukan oleh (Pratiti & Adhitya, 2022), Relaksasi Otot Progresif merupakan teknik dari relaksasi yang dilakukan dengan cara menegangkan otot dengan waktu yang sementara, kemudian kembali diregangkan mulai dari kepala hingga kaki secara bergantian. Hasil yang didapatkan bahwa relaksasi otot progresif lebih unggul dari pada hipnoterapi dikarenakan pada masing-masing terapi memiliki kemampuan untuk mengurangi nyeri dengan intensitas yang berbeda.

Penelitian lain yang dilakukan oleh (Fitriani & Achmad, 2017) mengenai efektivitas Relaksasi Otot Progresif dan hipnoterapi tidak hanya diteliti pada kanker serviks saja, namun kedua terapi non farmakologis ini digunakan pada pasien dengan dismenore. Hanya saja pada penelitian ini memiliki hasil yang berbanding terbalik dengan penelitian pada pasien dengan kanker serviks dimana hipnoterapi lebih efektif dibandingkan dengan relaksasi otot progresif. Hal ini dikarenakan hipnoterapi menjangkau gelombang otak alfa hingga theta, sedangkan relaksasi otot progresif hanya mampu memasuki hingga gelombang otak alfa saja. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh (Diarsy & Nurhidayati, 2022), menunjukkan bahwa hipnoterapi sebagai pengobatan non farmakologis mampu menurunkan nyeri pada dismenore menggunakan Podcast ANDIS (Anti Dismenore) yang merupakan kombinasi dari podcast audio dan video animasi yang terdapat hipnoterapi di dalamnya yang ditujukan untuk remaja wanita yang mengalami nyeri dismenore. Hasil yang sama pada penelitian (Aprilyadi et al., 2018) bahwa hipnoterapi memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan nyeri pada dismenore. Pada 10 jurnal yang dianalisa oleh (Mulyani et al., 2021) dengan populasi yang beragam pada usia remaja, hasil yang didapatkan bahwa hasil penelitian mayoritas mengatakan bahwa nyeri dismenore berkurang setelah diberikan tindakan hipnoterapi.

Pengaruh hipnoterapi terhadap pengurangan rasa nyeri tidak hanya dibahas dari penelitian yang dilakukan di Indonesia, tetapi negara lain juga membahas keefektifan dari hipnoterapi. Hal ini dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sharma, 2017) menyebutkan bahwa kanker merupakan penyebab utama kematian di seluruh dunia. Dari 57 pasien dengan kanker didapatkan hasil, yaitu hipnoterapi memiliki kemanjuran pada kanker dengan nilai  $p = <0,005$ . Hipnoterapi tidak hanya manjur dalam manajemen nyeri dan mencegah persepsi nyeri. Pada banyak penelitian membahas keefektifan hipnoterapi terhadap kanker sebagai tindakan non farmakologis. Penelitian lain yang berasal dari Austria meneliti tentang hipnoterapi terhadap pasien dengan IBS. Walaupun hasil mayoritas dari pasien mengalami penurunan pada keparahan gejala IBS dengan menggunakan hipnoterapi yang diarahkan kepada usus. Penelitian ini juga memiliki fokus lain, yaitu pengaruh hipnoterapi terhadap mikroba, namun dari hasil yang didapatkan, karakteristik, keanekaragaman, dan kuantitas mikroba tidak mengalami perubahan (Peter et al., 2018). Kemudian, penelitian dari United Kingdom memiliki hasil yang sama dalam menurunkan gejala IBS dengan menggunakan GFH (Gut Focused Hypnotherapy) (Vasant, 2021). Selanjutnya, hasil yang sama juga didapatkan dari penelitian yang dilakukan oleh (Rexwinkel et al., 2022) di Belanda bahwa hipnoterapi memiliki kemanjuran jangka panjang pada pasien dengan IBS yang menggunakan rekaman hipnosis yang bisa dilakukan dari rumah.



## 2. Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Kecemasan

Kecemasan adalah manifestasi dari perasaan campuran yang dialami seseorang sebagai reaksi terhadap ancaman, tekanan, dan kekhawatiran yang memiliki dampak secara fisik maupun psikis (Mukholil, 2018). Dampak yang disebabkan oleh kecemasan, yaitu menurunnya hormon endorfin yang diproduksi secara alami oleh tubuh. Beberapa penelitian mengatakan bahwa endorfin memiliki kekuatan 200 kali lipat dari morfin. Produksi endorfin akan meningkat ketika pasien dalam kondisi tenang yang salah satu caranya adalah dengan hipnoterapi (Mahanani et al., 2022).

Upaya yang dilakukan dalam mengatasi kecemasan pada ibu melahirkan memiliki cara yang beragam, salah satunya dengan hipnoterapi. Menurut penelitian di Indonesia yang dilakukan oleh (Dewi, 2019), ibu dengan kehamilan pertama yang diberikan tindakan hipnoterapi berhasil dalam menangani kecemasan yang dapat memengaruhi kualitas hidup ibu dan janin yang dikandungnya. Selain itu, hipnoterapi mampu membantu mengurangi rasa nyeri saat otak telah mencapai gelombang alfa dan situasi ini tubuh menghasilkan serotonin dan endorfin sehingga ibu hamil merasa rileks tanpa kecemasan dan ketegangan. Penelitian selanjutnya yang membahas hipnoterapi pada ibu hamil memiliki perbandingan dengan terapi musik. Hasil yang didapatkan, yaitu hipnoterapi lebih efektif dalam menurunkan kecemasan dengan nilai penurunan kecemasan 90% pada ibu hamil risiko tinggi. Terapi musik ini dipilih dalam penelitian dikarenakan mempunyai manfaat yang sama dengan hipnoterapi, yaitu untuk mengalihkan fokus terhadap kecemasan yang berlebihan, membantu agar lebih rileks, menimbulkan rasa aman, melepaskan rasa sakit, dan sedih (Asmara et al., 2017). Pada penelitian *systematic review* yang menggunakan 7 jurnal yang terkait dengan pengaruh hipnoterapi terhadap penurunan kecemasan ibu hamil dan bersalin, didapatkan kesimpulan bahwa hipnoterapi mampu untuk mengatasi kecemasan pada ibu hamil, mendapatkan ketenangan, dan menanamkan pikiran positif.

Penelitian dari negara lain, yaitu Urmia, Iran membuktikan hipnoterapi mampu mengurangi kecemasan dan rasa tidak nyaman pada pasien anak-anak dengan kanker (Talebiazar et al, 2022). Selain itu, hal ini didukung juga dengan penelitian dilakukan oleh (Sharma, 2017) dimana hipnoterapi membantu pasien kanker merasa lebih rileks dan nyaman dalam melakukan perawatan kanker.

## 3. Hipnoterapi Terhadap Gangguan Tidur

Gangguan tidur menurut *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder-5 (DSM-5)* adalah gangguan dengan keluhan utama yang tidak puas baik dengan kuantitas dan kualitas tidur, setidaknya terkait salah satu dari kesulitan ketika memulai tidur, mempertahankan untuk tidur, dan bangun tidur yang terlalu pagi (Angkawidjaja, 2020).

Berdasarkan penelitian dari Indonesia dengan metode *Systematic Review* oleh (Ariana et al., 2022) mengatakan bahwa sebagian besar orang tua mengalami kecemasan saat akan tidur dan ketakutan yang berlebihan terhadap kondisinya yang sulit tidur. Hasil yang didapatkan dari analisa 7 jurnal, yaitu hipnoterapi ini efektif dan cocok sebagai pengobatan insomnia pada orang tua. Kemudian, hipnoterapi ini menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam efisiensi tidur.

Sedangkan, negara lain juga meneliti pengaruh dari hipnoterapi terhadap gangguan tidur. Kedua penelitian ini memiliki hasil yang berbanding terbalik. Penelitian oleh (Chamine et al., 2018) menganalisa 24 jurnal dengan hasil bahwa hipnoterapi memiliki manfaat dalam perbaikan tidur. Sedangkan, penelitian dari Prancis menganalisa 25 jurnal dan tidak ada hipnoterapi standar emas untuk gangguan tidur karena keterbatasan metodologi

termasuk ukuran sampel yang kecil dan tidak tercapai. Dalam penelitian ini disebutkan bahwa studi yang lebih baru mengevaluasi kelayakan hipnosis palsu sehingga diperlukannya metodologi yang kuat untuk mengevaluasi kemanjuran hipnoterapi untuk gangguan tidur (Mamoune et al., 2022).

Perbedaan durasi dan teknik yang dilakukannya hipnoterapi sangat beragam, penelitian dari Indonesia, terdapat durasi selama 15- 20 menit untuk satu sesi selama 3 hari, 1 kali dalam sehari selama seminggu, dan 3 kali dalam seminggu (Dewi, 2019).

Kemudian, untuk perbedaan teknik dibandingkan dengan teknik hipnoterapi pada biasanya, yaitu dengan hipnosis 5 jari yang penerapannya dimulai dengan mengatur posisi yang nyaman pada pasien. Lalu, pasien tarik nafas dalam dan memejamkan matanya, selanjutnya meminta pasien untuk menyatukan ibu jarinya dengan setiap jari lainnya secara bergantian yang dimulai dari jari telunjuk. Pada saat penyatuan jari secara bergantian, pasien juga diminta untuk membayangkan hal berbeda yang memiliki makna tersendiri di setiap jari untuk memberikan sugesti. Setelah itu, pasien diminta tarik nafas dan diikuti dengan menghembuskan nafas dari mulut sebanyak 2 kali. Lalu, pasien dapat membuka mata perlahan. Teknik hipnosis dengan lima jari ini memiliki manfaat dalam menaikkan semangat, memunculkan kedamaian, dan menurunkan ketegangan pada pasien (Halim & Khayati, 2020).

Selain dari teknik hipnosis 5 jari, teknik lainnya juga terdapat pada penelitian oleh (Diarsy & Nurhidayati, 2022), yaitu menggunakan *Podcast* ANDIS yang menggunakan *podcast* audio dan video sebagai hipnosis mandiri untuk mengurangi nyeri dismenore. Teknik ini dipilih karena pada saat ini remaja lebih tertarik terhadap penggunaan media sosial sehingga dipilahlah *podcast* ini sebagai jalan sebagai terapi non farmakologis.

Pada penelitian hipnoterapi terhadap dismenore biasanya menggunakan 2 mekanisme. Tahap pertama, yaitu menggunakan tahap induksi dan tahap *deepening* untuk mengurangi rasa nyeri yang merupakan tahap relaksasi dengan nafas yang dalam agar otak masuk ke kondisi gelombang theta. Tahap kedua, sugesti yang diterima di alam bawah sadar dapat mengubah persepsi nyeri di cortex cerebri dan ketika mendapatkan impuls kontraksi, maka impuls akan dipersepsikan untuk rasa bahagia yang sifatnya permanen (Fitriani & Achmad, 2017).

Perbedaan yang ditemukan pada jurnal di negara lain juga terkait dengan durasi dan teknik pelaksanaan hipnoterapi. Durasi ini bervariasi mulai dari 45 menit selama 10 minggu, 60 menit satu sesi dalam seminggu selama 3 bulan, 50-60 menit 5 kali seminggu dalam 3 bulan, dan 8 sesi (Peter et al., 2018).

Teknik hipnoterapi ditemukan beragam pada berbagai jurnal mulai dari menggunakan MP3, CD, video, dan khususnya pada IBS menggunakan hipnoterapi yang bernama GFH (*Gut Focused Hypnotherapy*). Pada penelitian Vasant, et al (2021) menggunakan GFH yang selama sesi pasien duduk atau berbaring dengan nyaman, kemudian dilakukan induksi dengan cara standar, yaitu dengan menutup mata, relaksasi otot progresif, dan pendalaman. Tindakan hipnoterapi menggunakan suara yang menenangkan seperti halnya membaca cerita pengantar tidur yang nantinya dimasukkan hal-hal yang diminati untuk dibayangkan salah satunya, yaitu membahas konsultasi awal yang konsepnya untuk fokus membantu usus jadi lebih baik. Perbedaan penting pada teknik GFH ini adalah meletakkan tangan di perut, hal ini sering dibayangkan untuk menghangatkan dan menenangkan perut. Prinsip ini sama seperti botol panas yang diletakkan di perut. Bahasa yang digunakan disesuaikan dengan usia pasien. Seiring berjalannya pengobatan, peningkatan penekanan ditempatkan pada

pengendalian fungsi usus dengan tujuan akhir pasien dapat mengendalikan ususnya dibandingkan usus mengendalikan pasien. Hipnoterapi ini dilakukan dengan mengadaptasi pendekatan terapeutik pada pasien sesuai dengan gejala pasien, dan citra pribadi untuk keterlibatan pasien dan diberikan rekaman sesi dalam CD (*Compact Disc*) serta pasien diminta mempraktikkan teknik tersebut setiap hari untuk menyelesaikan perawatan. Pendekatan yang dilakukan disesuaikan dengan profil gejala pasien, misalnya pasien dengan gangguan usus fungsional dapat membayangkan sungai dan mengubah alirannya tergantung kebutuhan yang disesuaikan kondisi pasien yang diare atau konstipasi. Kemudian, prinsip balon digelembungkan yang dikempiskan perlahan dapat digunakan sebagai metafora untuk perut kembung dan hal ini dikombinasikan dengan teknik lainnya seperti pernapasan diafragma pada pasien (Vasant dan Whorwell, 2019).

Kemudian terdapat penerapan latihan audio hipnosis standar rumahan dengan CD (*Compact Disc*) sebagai hipnosis mandiri (Rexwinkel et al., 2022). Hal ini memiliki kesamaan dengan salah satu penelitian yang dianalisa oleh (Chamine et al., 2018) mengenai temuan lainnya yang menggunakan teknik yang mirip, yaitu hipnoterapi terhadap gangguan tidur yang menggunakan rekaman audio untuk di rumah. Namun, terdapat juga perbandingan hipnoterapi dengan yang tidak menggunakan rekaman tetapi menggunakan latihan dan panggilan telepon untuk mengingatkan.

Negara Indonesia melakukan penelitian hipnoterapi paling banyak terhadap penyakit atau permasalahan yang didominasi oleh perempuan, seperti pada persalinan, dismenore, kehamilan, mastektomi, serta kecemasan dan PTSD (*Post Traumatic Stress Disorder*) pada perempuan. Pada penelitian-penelitian yang sudah dilakukan, hipnoterapi tidak hanya sebagai penurun nyeri, tetapi juga berfungsi sebagai penurun kecemasan, perubahan perilaku, dan pengurangan intensitas terhadap gejala pada penyakit yang diderita. Sedangkan pada negara lain, secara keseluruhan sama seperti di Indonesia bahwa hipnoterapi efektif sebagai pengobatan untuk berbagai permasalahan. Namun, hanya saja di negara lain terdapat penelitian terhadap mikroba yang memberikan bukti bahwa hipnoterapi tidak memiliki pengaruh pada lingkup mikroorganisme. Serta perbedaan masing-masing jurnal terletak di durasi dan tekniknya saja.

Kemudian, hasil pencarian yang telah dilakukan, menunjukkan penelitian hipnoterapi di negara lain lebih beragam, terutama dalam menggambarkan dampak hipnoterapi terhadap gangguan seksual, gangguan penggunaan alkohol, dan jumlah bakteri. Walaupun belum cukup beragam, penelitian di Indonesia telah memperlihatkan dampak hipnoterapi terhadap hipertensi dan perilaku *hygiene* yang belum terdapat di negara lain.

Berdasarkan dari penelitian-penelitian yang telah ditinjau, hipnoterapi mampu untuk menyelesaikan permasalahan dan keluhan yang ada. Pengaruh Hipnoterapi ini sudah terbukti memiliki hasil yang baik pada pasien, walaupun dengan durasi dan teknik yang beragam. Dengan ini, hipnoterapi dapat dikatakan setara dalam mengobati dan menangani pasien sehingga dapat diusulkan menjadi salah satu pengobatan utama yang setara dengan pengobatan medis lainnya dalam beberapa penyakit.

Hipnoterapi di Indonesia memiliki manfaat yang banyak terutama dalam dunia medis. Pada jurnal yang ditemukan semuanya membahas keberhasilan dari tindakan hipnoterapi dan jarang ditemukan adanya kegagalan yang terjadi sehingga hipnoterapi dapat digunakan sebagai pengobatan non farmakologis yang setara dengan pengobatan medis.

## Kesimpulan

Hipnoterapi mampu meminimalisir permasalahan yang ada terutama permasalahan medis dan mayoritas menunjukkan hasil yang positif. Hal ini ditunjukkan dengan penelitian-penelitian yang sudah dilakukan di Indonesia maupun Negara lain. Tindakan Hipnoterapi dapat dikatakan memiliki kesetaraan dengan pengobatan medis berdasarkan hasilnya yang sudah dibuktikan pengaruhnya. Dalam mendukung usulan menjadikan hipnoterapi sebagai salah satu pilihan pengobatan suportif, penelitian mengenai dampak hipnoterapi dengan berbagai penyakit lain perlu dilakukan. Dalam Islam, hipnoterapi adalah aplikasi hipnotis untuk terapi pengobatan. Sesuai dengan kaidah Fiqih dikatakan bahwa *للسائل حكم الغاية* “Hukum sebuah mediator sama seperti hukum tujuannya”. Hipnoterapi dilakukan untuk menjadi sebuah tujuan yakni pengobatan yang dalam islam yang bisa dihukumi menjadi sunnah. Oleh karena itu, hipnoterapi sebagai mediator pengobatan hukumnya mengikuti hukum tujuannya yaitu sunnah ataupun mubah.

## BIBLIOGRAFI

- Adzka, M., & Kartika, I. R. (2020). Hipnoterapi Untuk Menurunkan Nyeri Dismenore: Tinjauan Pustaka. *Real in Nursing Journal*, 3(2), 115–122. <https://doi.org/10.32883/rnj.v3i2.416>
- Angkawidjaja, K. M. A. dan S. (2020). Sleep Disorders in Late-Life Depression. *Jurnal Psikiatri Surabaya*.
- Aprilyadi, N., Feri, H. J., & Ridawati, I. D. (2018). Efektifitas hypnotherapy terhadap penurunan nyeri dismenorea pada siswi sma. *Jurnal Perawat Indonesia*, 2(1), 10–19. <https://doi.org/10.32584/jpi.v2i1.39>
- Ariana, P. A., Wirawan, I. M. A., Duarsa, D. P., & Lesmana, C. B. J. (2022). Effectiveness Of Hypnotherapy In Insomnia Patients: Systematic Literature Review. *Lux Mensana Journal of Scientific Health*, 86–96.
- Asmara, M. S., Rahayu, H. S. E., & Wijayanti, K. (2017). Efektifitas Hipnoterapi dan Terapi Musik Klasik terhadap Kecemasan Ibu Hamil Resiko Tinggi di Puskesmas Magelang Selatan Tahun 2017. *URECOL*, 329–334.
- Chamine, I., Atchley, R., & Oken, B. S. (2018). Hypnosis intervention effects on sleep outcomes: a systematic review. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 14(2), 271–283. <https://doi.org/10.5664/jcsm.6952>
- Daryanti, E., & Mardiana, F. (2020). Efektifitas Hypnotherapy dalam Mengurangi Tingkat Kecemasan Pasien Preoperasi Hernia di RS TNI AU dr. M Salamun Bandung 2019. *Jurnal Mitra Kencana Keperawatan Dan Kebidanan*, 4(1), 24–33. <https://doi.org/10.54440/jmk.v4i1.97>
- Dewi, N. N. A. I. (2019). Peranan Hipnoterapi Untuk Mengatasi Kecemasan Menghadapi Persalinan Anak Pertama. *Jurnal Psikologi Mandala*, 2(2).
- Diarsy, A., & Nurhidayati, S. (2022). Podcast Andis (Anti Dismenore): Hipnoterapi Pada Remaja Perempuan Untuk Mengurangi Dismenore Menggunakan Podcast Animasi Pada Mahasiswa Baru Diii Kebidanan Uns Angkatan 2021. *Journal of Midwifery and Reproduction*, 5(2), 89–93.

- Fitriani, H., & Achmad, A. (2017). Perbedaan Efektivitas Relaksasi Otot Progresif Dan Hipnoterapi Terhadap Disminore Primer Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan BSI*, 5(2). <https://doi.org/10.31311/v5i2.2632>
- Halim, A. R., & Khayati, N. (2020). Pengaruh Hipnoterapi Lima Jari Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Kanker Serviks. *Ners Muda*, 1(3), 159–164.
- Ibrahim, I. (2018). Kesehatan Ala Hipnoterapi Islam. *Jurnal Ilmiah Syi'ar*, 18(2), 103–115. <https://doi.org/10.29300/syr.v18i2.1684>
- Mahanani, S. W., Umaroh, U., Nugrahaeni, I. K., & Ramadhian, A. A. N. (2022). Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Dan Bersalin. *Midwifery Care Journal*, 3(1), 22–29. <https://doi.org/10.31983/micajo.v3i1.8095>
- Mamoune, S., Mener, E., Chapron, A., & Poimboeuf, J. (2022). Hypnotherapy and insomnia: A narrative review of the literature. *Complementary Therapies in Medicine*, 102805. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2022.102805>
- Mukholil, M. (2018). Kecemasan dalam Proses Belajar. *Eksponen*, 8(1), 1–8. <https://doi.org/10.47637/eksponen.v8i1.135>
- Mulyani, A., Zahara, E., & Rahmi, R. (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>
- NI'AM IMANA, A. (2019). Implementasi Maqashid Syari'ah Sebagai Model Kebijakan Kesejahteraan Masyarakat Pemerintah Kota Malang Periode 2011-2016. *Al-Intaj: Jurnal Ekonomi Dan Perbankan Syariah*, 5(2), 208–219. <https://doi.org/10.29300/aj.v5i2.2091>
- Nurfalah, I., & Rusydiana, A. S. (2019). Digitalisasi keuangan syariah menuju keuangan inklusif: Kerangka maqashid syariah. *Ekspansi: Jurnal Ekonomi, Keuangan, Perbankan, Dan Akuntansi*, 11(1), 55–76. <https://doi.org/10.35313/ekspansi.v11i1.1205>
- Peter, J., Fournier, C., Keip, B., Rittershaus, N., Stephanou-Rieser, N., Durdevic, M., Dejaco, C., Michalski, M., & Moser, G. (2018). Intestinal microbiome in irritable bowel syndrome before and after gut-directed hypnotherapy. *International Journal of Molecular Sciences*, 19(11), 3619. <https://doi.org/https://www.mdpi.com/1422-0067/19/11/3619#>
- Pratitis, I. A., & Adhisty, K. (2022). Review Literatur: Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Kanker Serviks. *Jurnal Kesehatan Mahardika*, 9(1), 46–54. <https://doi.org/10.54867/jkm.v9i1.102>
- Puspitasari, R. P., et al. (2021). Efektifitas Hipnoterapi Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pasien Gangguan Jiwa. *Jurnal Psikologi*.
- Rexwinkel, R., Bovendeert, J. F. M., Rutten, J. M. T. M., Frankenhuis, C., Benninga, M. A., & Vlieger, A. M. (2022). Long-term follow-up of individual therapist delivered and standardized hypnotherapy recordings in pediatric irritable bowel syndrome or functional abdominal pain. *Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition*, 75(1), 24. <https://doi.org/10.1097%2FMPG.0000000000003478>
- Roswendi, A. S dan Sunarsi, D. (2020). *Dinamika dan Perkembangan Hypnotherapy dalam Perspektif Interdisipliner*.

Sharma, V. K. (2017). Hypnotherapy in cancer care: Clinical benefits and prospective implications. *Journal of Health Research and Reviews*, 4(3), 96. [https://doi.org/10.4103/jhrr.jhrr\\_45\\_17](https://doi.org/10.4103/jhrr.jhrr_45_17)



© 2022 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).