

Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Stres Pada Pasien Gastritis Kronik Di Puskesmas

Lina Safarina¹, Yoggi Suganda Firmansyah², Hikmat Rudyana³

^{1,2,3} Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi, Cimahi, Indonesia

linasafarina.1976@gmail.com

ABSTRAK

Gastritis kronis masih merupakan salah satu infeksi pandemi serius yang paling umum dengan gejala sisa yang mematikan seperti tukak lambung atau kanker lambung. Desain penelitian ini adalah kuasi eksperimen. Teknik sampel penelitian ini adalah teknik *non-probability sampling*. Hasil penelitian bahwa nilai mean sebelum hipnoterapi adalah 23,40 nilai tersebut termasuk rentang stress sedang dan didapatkan nilai mean pada post test setelah hipnoterapi adalah 2,10 nilai tersebut termasuk rentang stress normal. Kemudian nilai mean pada kelompok kontrol pre test adalah 25,90 nilai tersebut termasuk rentang stress sedang dan nilai mean pada kelompok kontrol post test adalah 23,40 nilai tersebut termasuk rentang stress sedang. Hasil uji statistik untuk rata – rata stress kedua kelompok pada hari ketiga didapatkan p value : 0,0001 ada perbedaan rata-rata antara kelompok kontrol dengan kelompok intervensi sehingga ada pengaruh hipnoterapi terhadap tingkat stres pada pasien gastritis kronik yang artinya H_a diterima. Hasil dari penelitian ini dapat menambah pengetahuan tentang pengaruh hipnoterapi terhadap tingkat stres pada pasien gastritis, sehingga menurunkan stres. Bagi Puskesmas perlu adanya pengembangan dan perluasan mengenai metode hipnoterapi ini, karena metode hipnoterapi ini cara yang mudah, cepat untuk mengurangi dan menghilangkan stres pada pasien gastritis kronik agar masyarakat tidak salah menilai mengenai praktik hipnoterapi.

Kata Kunci: Stres, Hipnoterapi, Gastritis kronik

ABSTRACT

Chronic gastritis remains one of the most common serious pandemic infections, with deadly residual symptoms such as peptic ulcers or stomach cancer. This study uses a quasi-experimental design with a non-probability sampling technique. The results of the study show that the mean value before hypnotherapy was 23.40, which falls within the moderate stress range, and the mean value after hypnotherapy was 2.10, which falls within the normal stress range. Meanwhile, the mean value in the control group before the test was 25.90, which falls within the moderate stress range, and the mean value in the control group after the test was 23.40, which also falls within the moderate stress range. Statistical tests for the average stress levels of both groups on the third day yielded a p-value of 0.0001, indicating a difference in the average stress levels between the control group and the intervention group. This suggests that hypnotherapy has an effect on the stress levels of patients with chronic gastritis, meaning that the alternative hypothesis (H_a) is accepted. The results of this study can enhance knowledge about the effect of hypnotherapy on stress levels in patients with gastritis, thereby reducing stress. For community health centers (Puskesmas), it is necessary to develop and expand the application of this hypnotherapy method, as it is an easy and quick way to reduce and eliminate stress in patients with chronic gastritis, preventing the public from misjudging the practice of hypnotherapy.

Keywords: Stress, Hypnotherapy, Chronic Gastritis

PENDAHULUAN

Prevalensi gastritis kronis telah menurun tajam pada populasi maju selama beberapa dekade terakhir. Namun, gastritis kronis masih merupakan salah satu infeksi pandemi serius yang paling umum dengan gejala sisa yang mematikan seperti tukak lambung atau kanker lambung. Secara global, rata-rata, bahkan lebih dari separuh orang mungkin menderita gastritis kronis saat ini (Sipponen, & Maaros, 2015).

Gastritis didefinisikan sebagai peradangan pada mukosa lambung, definisi tersebut merupakan diagnosa histologik, peradangan dapat bersifat akut, yang ditandai oleh infiltrasi neutrofil, atau bersifat kronik ditandai oleh dominasi limfosit dan atau sel plasma yang disebabkan oleh metaplasia dan atrofi intestinal. Faktor etiologi terpenting Gastritis Kronik adalah Infeksi *Helicobacter pylori*. *H. pylori* terdapat pada 90% pasien gastritis kronik yang mengenai antrum (Robbins & Cotran, 2010).

Gastritis sering disebabkan oleh pemakaian obat antiinflamasi nonsteroid (AINS) secara berlebihan (terutama aspirin), merokok yang berlebihan, minum alkohol, kemoterapi kanker, Infeksi bakteri atau virus sistemik (salmonelosis atau infeksi CMV), stress (trauma, luka bakar, pembedahan), iskemia dan syok, iradiasi atau pembekuan lambung, trauma mekanis (Intubasi nasogastrik), gastrektomi distal, gangguan mikrosirkulasi mukosa lambung (trauma, luka bakar, sepsis). Bila hal itu dibiarkan terlalu lama, maka akan berdampak peningkatan resiko kanker lambung karena terjadi penipisan terus menerus. (Mansjoer, A. 2001 dan Robbins & Cotran, 2010).

Dari beberapa faktor resiko gastritis salah satunya adalah stress, yang menjadi stressor atau penyebab kekambuhan gastritis. Secara umum, stres terjadi jika individu dihadapkan dengan peristiwa yang mereka rasakan sebagai ancaman kesehatan fisik atau psikologis. Stress dapat didefinisikan sebagai ketidakmampuan mengatasi ancaman yang dihadapi mental, fisik, emosional, dan spiritual manusia yang pada suatu saat dapat mempengaruhi kesehatan fisik manusia tersebut. (Nasional Safety Council, 2004).

Stres merupakan suatu respon fisiologis, psikologis dan perilaku dari manusia yang mencoba untuk mengadaptasi dan mengatur baik tekanan internal dan eksternal (stresor). Stresor dapat mempengaruhi semua bagian dari kehidupan seseorang, menyebabkan stres mental, perubahan perilaku, masalah-masalah dalam interaksi dengan orang lain dan keluhan-keluhan fisik salah satunya gangguan pencernaan (gastritis) (Nasir, A. & Muhith, A. 2011 dan Nasional Safety Council, 2004).

Stres disebabkan oleh faktor – faktor dalam kehidupan manusia yang berasal dari berbagai sumber baik kondisi fisik, psikologi, maupun sosial dan juga muncul pada situasi kerja, dirumah, dalam kehidupan sosial, dan lingkungan dari luar lainnya. Stres yang terlalu berat dapat mengakibatkan sakit, penilaian yang buruk, dan ketidakmampuan untuk bertahan. Efek negatif dari stres yaitu stress emosional (stress dimulai dengan suatu persepsi terhadap beberapa informasi yang ditangkap oleh satu atau kelima indra kita), dan Efek fisik stress (sakit kepala karena tegang, sakit kepala karena migraine, masalah lambung, cemas saraf, penyakit) (Nasir, A. & Muhith, A. 2011 dan Nasional Safety Council, 2004).

Beberapa cara untuk mengurangi stress antara lain melalui mengatur diet dan nutrisi, istirahat dan tidur, olah raga teratur, latihan relaksasi progresif, berhenti merokok, menghindari minuman keras, mengatur berat badan, mengatur waktu, terapi psikofarmaka, terapi somatic, psikoterapi, terapi psikoreligius (Hidayat, 2006).

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Stres Pada Pasien Gastritis kronik di Puskesmas X”.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian quasy experiment. Desain penelitian semu ini adalah non-equivalent control group adalah untuk membandingkan hasil intervensi program kesehatan

disuatu control yang serupa, tetapi tidak perlu kelompok yang benar-benar sama. Populasi dalam penelitian ini adalah tingkat stress pada pasien gastritis kronik. Hasil data puskesmas pada dalam tiga bulan sebanyak 493 orang. Pengambilan sampel yang dilakukan oleh peneliti adalah mengacu pada ukuran sampel penelitian eksperimen sederhana, jumlah sampel masing – masing antara 10 sampai 20 responden (Sugiyono, 2014). Peneliti mengambil sampel sebanyak 20 responden yang terbagi kedalam dua kelompok yaitu 10 kelompok kontrol dan 10 kelompok intervensi. Peneliti membina hubungan saling percaya kepada 38 responden. Diantara 18 tidak mau menjadi responden dan tidak tertarik hipnoterapi. 20 responden mengalami tingkat stress, kemudian peneliti membagi kedua kelompok dan 10 responden yang termasuk kedalam kelompok intervensi berhasil dilakukan hipnoterapi.

Pasien gastritis kronik yang dipilih sebagai sampel dalam penelitian ini adalah mereka yang melakukan berobat jalan dan berusia lebih dari 17 tahun. Pasien tersebut belum meminum obat medis dan sudah pernah mendapatkan pengobatan medis namun belum meminum obat medis serta alternatif lain seperti herbal, totok, massage, atau akupuntur, selain hipnoterapi, tetapi masih mengalami kambuh. Pasien yang bersedia menjadi responden dengan tingkat stres ringan, sedang, atau berat, serta memiliki indra pendengaran yang baik dan bisa diuji suggestibility juga termasuk dalam kriteria. Namun, empat responden dikeluarkan dari penelitian ini karena mereka mengalami penurunan gelombang yang seharusnya pada uji suggestibility berada pada gelombang alpha, yang menunjukkan bahwa fungsi pikiran sadar mereka belum mencapai kedalaman diri sendiri atau fokus pada satu hal saja, karena pikiran sadar masih menganalisis informasi yang masuk.

Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur tingkat stres dalam penelitian ini adalah lembar kuesioner dan alat pengumpulan data yang dikenal sebagai *Depression Anxiety Stress Scales* (DASS) (Lovibond, & Lovibond, 1993). DASS adalah alat ukur yang dirancang untuk mengukur tiga kondisi emosional: depresi, kecemasan, dan stres. Dalam penelitian ini, fokusnya adalah pada komponen stres dari DASS, yang terdiri dari 14 pertanyaan. Setiap pertanyaan dirancang untuk mengevaluasi responden terhadap berbagai situasi yang dapat menimbulkan stres. Validitas dan reliabilitas DASS-42 telah diuji dalam berbagai penelitian. Internal consistency (koefisien alpha) Stres: 0.90 (Antony, M. M., Bieling, P. J., Cox, B. J., Enns, & Swinson, R 1998).

Analisis bivariat dalam penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh terapi Hipnoterapi terhadap penurunan stres pada pasien gastritis kronik yang sedang berobat jalan di Puskesmas dan menguji perbedaan mean antara kelompok pre test 1 dan post test 1. Untuk pengujian setelah intervensi pada kedua kelompok didapatkan data berdistribusi normal karena hasil test kulit rata-rata post 1 sampai dengan post 3 sama yaitu Sig. (2-tailed) 0,0001, maka menggunakan uji t independen. Dalam melaksanakan penelitian, empat prinsip utama harus dipegang teguh: menghormati harkat dan martabat manusia, menghormati privasi dan kerahasiaan subjek, keadilan dan inklusivitas, serta memperhitungkan manfaat dan kerugian. Peneliti harus memastikan informed consent, anonimitas, dan kerahasiaan data, serta menjamin perlakuan yang adil dan setara bagi semua subjek tanpa diskriminasi. Penelitian harus meminimalkan dampak negatif dan memastikan manfaat maksimal bagi subjek dan masyarakat, dengan penjelasan yang jelas dan persetujuan dari responden serta saksi keluarga. Penelitian dilakukan di Puskesmas X selama satu bulan.

HASIL

Tabel 1 Pengaruh hipnoterapi terhadap stres setelah intervensi pada kedua kelompok (kelompok intervensi dan kelompok kontrol) yang sedang berobat jalan di Puskesmas X

Kelompok	Mean	Kategori	SD	p Value
----------	------	----------	----	---------

Intervensi	2,10	Stres normal	1,663	0,0001
Kontrol	23,40	Stres sedang	3,062	

Berdasarkan hasil analisa data didapatkan bahwa rata – rata stres setelah diberikan intervensi pada hari ketiga Mean (2,10), dan SD (1,663). Rata – rata tidak diberikan intervensi Mean (23,40), dan SD (3,062). Hasil uji statistik untuk rata – rata stress kedua kelompok pada hari ketiga didapatkan p value : 0,0001 ada perbedaan rata-rata antara kelompok kontrol dengan kelompok intervensi sehingga ada pengaruh hipnoterapi terhadap tingkat stress pada pasien gastritis kronik yang artinya H_0 diterima.

PEMBAHASAN

Pada tabel 1 didapatkan nilai rata – rata stress setelah intervensi pada kelompok yang diberikan intervensi adalah 10,60, dengan SD 3,373. Dan nilai rata – rata stres setelah intervensi pada kelompok yang diberikan intervensi adalah 2,10 dengan SD 1,663. Kemudian didapatkan nilai rata – rata stres setelah intervensi pada kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi hipnoterapi adalah 26,10, dengan SD 1,524. Dan nilai rata – rata stres setelah intervensi pada kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi hipnoterapi adalah 23,40, dengan SD 3,062. Hipnoterapi telah menunjukkan harapan dalam mengurangi stres dan meningkatkan hasil pada pasien dengan gangguan pencernaan, termasuk gastritis kronis (Habib, 2023; Arine., et. Al, 2022; A., Agrawal., Peter, J., Whorwell., 2005). Penelitian menunjukkan bahwa hipnoterapi dapat secara efektif mengurangi stres emosional, mengelola rasa sakit, dan meningkatkan fungsi kekebalan tubuh, yang pada akhirnya mengarah pada peningkatan kualitas hidup bagi individu dengan penyakit kronis (Habib, 2023). Penelitian telah menunjukkan bahwa hipnoterapi secara signifikan meningkatkan sakit perut, kembung, kebiasaan buang air besar, dan kesejahteraan umum pada pasien dengan sindrom iritasi usus besar (IBS) (A., Agrawal., Peter, J., Whorwell., 2005). Selain itu, hipnoterapi telah ditemukan untuk mengurangi kebutuhan pengobatan, mengurangi waktu cuti kerja, dan menurunkan jumlah konsultasi dengan penyedia layanan kesehatan pada pasien dengan gangguan gastrointestinal fungsional, menyoroti potensinya sebagai tambahan yang berharga untuk pendekatan terapeutik konvensional dalam kedokteran (A., Agrawal., Peter, J., Whorwell., 2005).

Hal ini sesuai dengan penelitian oleh hendriyanto (2011) “pengaruh hipnoterapi terhadap tingkat stress mahasiswa fakultas ilmu keperawatan universitas padjadjaran angkatan 2011” menggunakan rancangan penelitian pra eksperimen mendapatkan hasil penelitian terdapat perbedaan stress antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol. Responden yang mengalami stress mendapat intervensi hipnoterapi mempunyai rerata stress lebih rendah dari responden yang tidak mendapat intervensi hipnoterapi. Hasil penelitian ini menunjukkan hipnoterapi menurunkan tingkat stress mahasiswa fakultas keperawatan dengan nilai p – value = 0,0001, p – value < α ($\alpha = 0,05$). Berdasarkan (Susana, A. & Hendarsih, 2012) Hipnoterapi difokuskan pada relaksasi yang dalam, full concentration dan sugesti yang tinggi. Pada dasarnya terapi komplementer tersebut bertujuan untuk membuat pasien menjadi relaks dan tenang dan dapat membantu pasien mengatasi perasaan seperti stres. Hipnoterapi sangat bergantung pada tahapan yang perlu dilakukan oleh peneliti yaitu pre induction, deepening, suggestion, dan termination. Menurut analisis peneliti tahapan pre induction, merupakan suatu proses mempersiapkan suatu kondisi dan situasi yang bersifat kondusif antara peneliti dengan responden, maka tahapan dari pre induction adalah proses awal dan sangat menentukan kesuksesan dari proses hipnoterapi.

Berdasarkan analisis peneliti diketahui dari 20 responden yang terbagi dua kelompok (kelompok intervensi dengan kelompok kontrol) Pada kelompok kontrol responden hanya ingin menggunakan akal sehat dan logika dalam mengobati stress pada gastritis kronik. Namun pada kelompok intervensi pada 10 responden terjadi penurunan dari gelombang alpha ke

gelombang theta, khususnya gelombang theta. Sesuai dengan teori Wong & Hakim (2009) pada gelombang ini pikiran bawah sadar benar – benar telah menggantikan pikiran sadar, gelombang theta menunjukkan kondisi pikiran yang fokus sehingga meningkatkan efisiensi dalam pemecahan masalah, proses persepsi dan daya. Sehingga pada kelompok intervensi responden mengalami pikiran bawah sadar (gelombang tetha) sehingga responden akan dapat menerima informasi dari paca indra yang berupa sugesti yang diberikan peneliti, kemudian sugesti tersebut diterima oleh pikiran sadar responden, dengan memberikan sugesti positif yang ditanamkan kedalam pikiran bawah sadar responden maka akan membantu responden mengubah persepsi pikiran bawah sadar terhadap stress yang dialami responden.

KESIMPULAN

Hasil dari penelitian ini dapat menambah pengetahuan tentang pengaruh hipnoterapi terhadap tingkat stres pada pasien gastritis, sehingga menurunkan stres. Bagi Puskesmas perlu adanya pengembangan dan perluasan mengenai metode hipnoterapi ini, karena metode hipnoterapi ini cara yang mudah, cepat untuk mengurangi dan menghilangkan stres pada pasien gastritis kronik agar masyarakat tidak salah menilai mengenai praktik hipnoterapi. Metode hipnoterapi ini bisa ditempatkan pada program kebidanan, konseling, promkes.

REFERENSI

- A., Agrawal., Peter, J., Whorwell. (2005). Hypnotherapy for irritable bowel syndrome: A role in pediatric practice?. *Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition*, doi: 10.1097/01.SCS.0000180304.79180.1C
- Antony, M. M., Bieling, P. J., Cox, B. J., Enns, M. W., & Swinson, R. P. (1998). Psychometric properties of the 42-item and 21-item versions of the Depression Anxiety Stress Scales in clinical groups and a community sample. *Psychological Assessment*, 10(2), 176–181. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.10.2.176>
- Arine, M., Vlieger., Amit, Assa., Osvaldo, Borrelli., Ilse, Broekaert., Marco, Deganello, Saccomani., Jernej, Dolinsek., Javier-Martin, Carpi, de., Emmanuel, Mas., Erasmo, Miele., E., Thomson., Christos, Tzivinikos., Marc, A., Benninga. (2022). Hypnotherapy in Pediatric Gastroenterology. *Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition*, doi: 10.1097/MPG.00000000000003617
- Habib, Sadeghi. (2023). Hypnotherapy and Purge Emotional Writing For Chronic Disease Management. *Medical journal of Southern California clinicians*, doi: 10.38206/160104
- Hendriyanto, B., & Sriati, A. (2011). Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Padjadjaran Angkatan 2011. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 7(1), 1-9.
- Hidayat, A. A. A. (2006). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia: Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan*. Jakarta: Penerbit Salemba Medika.
- Kementerian Kesehatan. (2008). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2008*. Departemen Kesehatan RI.
- Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (1993). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales (2nd ed.)*. Psychology Foundation of Australia.
- Mansjoer, A., dkk. (2001). *Kapita Selekta Kedokteran (Edisi III)*. Jakarta: Penerbit FKUI.
- Nasional Safety Council. (2004). *Manajemen Stress*. Jakarta: EGC.
- Nasir, A., & Muhith, A. (2011). *Dasar-dasar Keperawatan Jiwa: Pengantar dan Teori*. Jakarta: Penerbit Salemba Medika.
- Robbins, S. L., & Cotran, R. S. (2010). *Dasar Patologis Penyakit*. Jakarta: EGC.
- Sipponen, P., & Maarros, H. I. (2015). Chronic gastritis. *Scandinavian Journal of Gastroenterology*, 50(6), 657–667. <https://doi.org/10.3109/00365521.2015.1019918>
- Sugiyono. (2014). *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

- Susana, Ade, & Hendarsih, Sri. (2012). Terapi Modalitas Keperawatan Kesehatan Jiwa. Jakarta: EGC.
- Wong, W., & Hakim, A. (2009). Dasyatnya Hypnosis. Jakarta: Visimedia.