

## Efek Afirmasi Positif Terhadap Penurunan Nyeri Pasien Post Operasi : Tinjauan Literatur.

Risnah<sup>1</sup>, Musdalifah<sup>2</sup>, Azmil Ihsan<sup>3</sup>, Muhammad Irwan<sup>4\*</sup>

<sup>1,2</sup>Dosen Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, UIN Alauddin

<sup>3</sup>Mahasiswa Profesi Ners Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, UIN Alauddin

<sup>4</sup>Dosen Jurusan Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Sulawesi Barat

### Keywords :

Afirmasi Positif, Nyeri, Pasien Post operasi.

### Kontak : Muhammad Irwan

Email :

[Muhammad.irwan@unsulbar.ac.id](mailto:Muhammad.irwan@unsulbar.ac.id)

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Sulawesi Barat

Vol 5 No 1 September 2022

DOI: <https://doi.org/10.31605/j-health.v2i1>

©2022J-Healt

ini adalah artikel dengan akses terbuka dibawah licensi CC BY-NC-4.0

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



### Abstrak

Penatalaksanaan manajemen nyeri ada 2 teknik yaitu dengan farmakologi dan non farmakologi. Salah satu teknik manajemen nyeri non farmakologi adalah dengan memberikan sugesti ke pasien. Kekuatan kata-kata *The power of suggestion* (kekuatan kata-kata dalam sugesti), suasana lingkungan dan emosi adalah stimulus eksternal berupa suatu pesan yang ditanamkan kedalam pikiran bawah sadar sehingga nyeri akan teralihkan. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui Efek afirmasi positif terhadap nyeri pasien post operasi. Desain *library research* yang disajikan secara deskriptif melalui beberapa literatur yang relevan dengan tulisan ini dengan menggunakan model *Literatur Review* dengan merujuk pada databased Pubmed, SpringerLink, Google Scholar dengan rentang waktu artikel tahun 2011-2020 dengan penelitian yang menilai Efek kekuatan kata-kata pada nyeri pasien post operasi. Hasil review artikel menunjukkan adanya Efek sugesti positif terhadap penurunan nyeri pasien post operasi. Berdasarkan hasil penelitian dari sembilan artikel tersebut menyatakan bahwa terapi ini efektif dalam menurunkan skala nyeri pada pasien. Terapi ini direkomendasikan untuk digunakan karena tekniknya sederhana, tidak membutuhkan alat dan bahan yang banyak, tidak memerlukan kemampuan khusus untuk menerapkannya dan dapat dilakukan oleh semua pasien yang mengeluh nyeri.

### Abstract

*There are 2 techniques for pain management, namely pharmacological and non-pharmacological. One of the non-pharmacological pain management techniques is to give suggestions to patients. The power of words The power of suggestion, the atmosphere of the environment and emotions is an external stimulus in the form of a message that is instilled into the subconscious mind so that pain will be distracted. The purpose of this study was to determine the effect of positive affirmations on postoperative patient pain. The design of the library research is presented descriptively through several literature relevant to this paper using the Literature Review model by referring to the databased Pubmed, SpringerLink, Google Scholar with an article time span of 2011-2020 with research assessing the effect of word strength on postoperative patient pain. The results of the article review showed that there was a positive suggestive effect on reducing the pain of postoperative patients. Based on the results of the study from the nine articles states that this therapy is effective in lowering the scale of pain in patients. This therapy is recommended to use because the technique is simple, does not require a lot of tools and materials, does not require special abilities to apply it and can be performed by all patients who complain of pain.*

## **PENDAHULUAN**

Salah satu kebutuhan dasar manusia ialah Kebutuhan akan kenyamanan. Hal ini sering dihubungkan dengan respon rasa nyeri yang dirasakan pasien yang mampu mempengaruhi status kenyamanan pasien. Meningkatkan kebutuhan rasa nyaman diartikan perawat telah memberikan kekuatan, harapan, hiburan, dukungan, dorongan, dan bantuan. Secara umum dalam aplikasinya pemenuhan kebutuhan rasa nyaman adalah kebutuhan rasa nyaman bebas dari rasa nyeri. Hal ini disebabkan karena kondisi nyeri merupakan kondisi yang mempengaruhi perasaan tidak nyaman pasien yang ditunjukkan dengan timbulnya gejala dan tanda pada pasien (Kasiati & Rosmalawati, 2016)

Nyeri merupakan masalah yang besar bagi kesehatan dunia, dimana diperkirakan 1 dari 5 orang dewasa menderita nyeri dan 1 dari 10 orang dewasa didiagnosa dengan nyeri kronis tiap tahunnya. Empat penyebab utama nyeri adalah kanker, osteo dan reumatoid arthritis, operasi dan trauma, serta masalah spinal (Goldberg & McGee, 2011)

Nyeri merupakan sebuah sensasi yang bersifat individual, rumit, universal, dan unik karena beragamnya respon individu terhadap sensasi nyeri dan satu sama lain tidak bisa disamakan (Asmadi, 2008). Nyeri memang menimbulkan derita namun juga menimbulkan manfaat berupa mekanisme proteksi, mekanisme defensif, dan membantu menegakkan diagnosis suatu penyakit. Namun karena merupakan suatu hal yang berasal dari kerusakan jaringan atau yang berpotensi menyebabkan kerusakan jaringan, stimulus nyeri tidak bisa diabaikan (Bahruddin, 2017)

Bila tidak teratasi dengan baik nyeri dapat mempengaruhi aspek psikologis meliputi kecemasan, takut, perubahan kepribadian dan perilaku, gangguan tidur dan gangguan kehidupan sosial dan aspek fisik mempengaruhi peningkatan angka morbiditas dan mortalitas serta menimbulkan perubahan biokimia, metabolisme dan fungsi sistem organ (Wardani, 2014)

Nyeri termasuk suatu pengalaman sensorik dan emosional yang sangat tidak menyenangkan dipicu oleh suatu stimulasi

pada ujung saraf sensorik. Semua pasien akan merasakan nyeri apabila efek anestesi sudah hilang, karena obat-obatan analgesic yang diberikan pasca operasi tidak selalu dapat mengontrol nyeri dan obat analgesic bertahan selama 6-8 jam. Smeltzer (2010), nyeri termasuk salah satu pengalaman sensori dan emosional yang tidak menyenangkan akibat dari kerusakan jaringan yang actual dan potensial. Nyeri sangat mengganggu dan menyulitkan banyak orang dibanding dari penyakit manapun. Di Indonesia kini telah banyak dikembangkan tindakan-tindakan untuk mengurangi nyeri selain dari tindakan medis, yaitu pendekatan religius untuk mengurangi nyeri salah satunya dengan murottal Al-qur'an. Terapi religius ini termasuk terapi yang menggunakan bacaan Al-qur'an, dimana seseorang akan diperdengarkan bacaan Al-qur'an selama beberapa menit sehingga akan memberikan dampak positif bagi tubuh seseorang yang mendengarkan. (Rochmawati, 2018)

Pelaksanaan manajemen nyeri nonfarmakologi di lapangan belum sepenuhnya dilakukan oleh perawat dalam mengatasi nyeri, kebanyakan perawat melaksanakan program terapi hasil dari kolaborasi dengan dokter diantaranya adalah pemberian analgesik yang memang mudah dan cepat dalam pelaksanaannya di bandingkan dengan penggunaan intervensi manajemen nyeri nonfarmakologi (Sukesih, 2017)

Kebutuhan dasar manusia akan kenyamanan sering dikaitkan dengan respons rasa nyeri yang dirasakan pasien yang dapat mempengaruhi status kenyamannya. Meningkatkan kebutuhan rasa nyaman diartikan perawat telah memberikan kekuatan, harapan, hiburan, dukungan, dorongan, dan bantuan. Secara umum dalam aplikasinya pemenuhan kebutuhan rasa nyaman adalah kebutuhan rasa nyaman bebas dari rasa nyeri. Hal ini disebabkan karena kondisi nyeri merupakan kondisi yang mempengaruhi perasaan tidak nyaman pasien yang ditunjukkan dengan timbulnya gejala dan tanda pada pasien (Kasiati & Rosmalawati, 2016)

Nyeri merupakan masalah yang besar bagi kesehatan dunia, dimana diperkirakan 1 dari 5 orang dewasa menderita nyeri dan 1 dari

10 orang dewasa didiagnosa dengan nyeri kronis tiap tahunnya. Empat penyebab utama nyeri adalah kanker, osteo dan reumatoid arthritis, operasi dan trauma, serta masalah spinal (Goldberg & McGee, 2011)

Nyeri memang menimbulkan derita namun juga menimbulkan manfaat berupa mekanisme proteksi, mekanisme defensif, dan membantu menegakkan diagnosis suatu penyakit. Namun karena merupakan suatu hal yang berasal dari kerusakan jaringan atau yang berpotensi menyebabkan kerusakan jaringan, stimulus nyeri tidak bisa diabaikan (Bahrudin, 2017)

Pelaksanaan manajemen nyeri nonfarmakologi di lapangan belum sepenuhnya dilakukan oleh perawat dalam mengatasi nyeri, kebanyakan perawat melaksanakan program terapi hasil dari kolaborasi dengan dokter diantaranya adalah pemberian analgesik yang memang mudah dan cepat dalam pelaksanaanya di bandingkan dengan penggunaan intervensi manajemen nyeri nonfarmakologi (Sukesih, 2017)

Bila tidak teratasi dengan baik nyeri dapat mempengaruhi aspek psikologis meliputi kecemasan, takut, perubahan kepribadian dan perilaku, gangguan tidur dan gangguan kehidupan sosial dan aspek fisik mempengaruhi peningkatan angka morbiditas dan mortalitas serta menimbulkan perubahan biokimia, metabolisme dan fungsi sistem organ (Wardani, 2014)

## **METODE PENELITIAN**

Studi literatur ini diperoleh dari penelusuran artikel penelitian ilmiah yang disajikan secara deskriptif melalui beberapa literatur yang relevan dengan topic dengan menggunakan database PubMed, Google Scholar, SpringerLink. Adapun kriterin inklusi dari yang digunakan dalam literature review ini: artikel tahun 2011-2020, fulltext article yang sesuai dengan topic literature, hasil yang diukur adalah afirmasi positif terhadap nyeri pasien post operasi sementara kriteria eksklusi dari literature review ini yaitu: penelitian dengan metode tidak jelas tercantum dalam jurnal, sistematik review, tidak mengukur nyeri pada post operasi.

Strategi pencarian jurnal menggunakan kata kunci seperti tertera pada table 1.

Sebanyak 758 artikel yang diidentifikasi dari ke tiga pencarian database yaitu PubMed, *springer link* dan Google Scholar yang telah disaring dengan batasan publikasi 10 tahun terakhir (2011-2020) Dari hasil identifikasi ketiga database pencarian ditemukan 758 artikel penelitian dilakukan screening, Eligibility, rentang tahun 2011-2020, full text ditemukan 24 artikel penelitian, sesuai dengan judul studi literatur adalah 8 artikel

<b>Peneliti, Tahun</b>	<b>Judul</b>	<b>Sampel</b>	<b>Metode</b>	<b>Intervensi</b>	<b>Alat ukur nyeri</b>	<b>Temuan/ hasil</b>
Amrou (2018)	Efek Sesi Hipnosis Sebelum Anestesi Umum pada Hasil Pasca Operasi pada Pasien yang menjalani Bedah Kanker Payudara Kecil	Sebanyak 150 perempuan dijadwalkan untuk operasi kanker payudara kecil secara acak antara kelompok kontrol dan hipnosis, dan 148 (71 kontrol dan 77 hipnosis)	prospective randomized clinical trial pada tanggal October 7, 2014, sampai April 5, 2016	sesi hipnosis diberikan pada kelompok intervensi sebelum dilakukan tindakan operasi dengan Rata-rata 6 menit (rentang 2-15 menit)	Menggunakan VAS (Visual Analog Scale) yang diukur sebelum keluar dari ruangan PACU (post Anesthesia Care Unit)	- Tidak ada perbedaan yang signifikan secara statistik pada nyeri payudara Artinya Tidak ada manfaat hipnosis ditemukan pada nyeri payudara pasca operasi; Namun, hipnosis tampaknya memiliki manfaat yang lain mengenai kelelahan, kecemasan, dan kepuasan pasien.
Ozgunay, seyda efsun (2019)	pengaruh hipnosis terhadap pendarahan intraoperatif dan nyeri postoperatif pada operasi rhinoplasty	Sebanyak 22 pasien yang menjalani SRP (Septorhinoplasty) dengan anestesi umum menjadi dua kelompok.. 11 sample yang dimasukkan dalam control group	prospective, randomized control trial	Pasien hypnosis group (HG) menerima total tiga sesi hipnosis. Dua sesi pertama diberikan 3 hari sebelum operasi dan 1 hari sebelum operasi, dan sesi terakhir diberikan di rumah sakit pada hari operasi. Dua sesi hipnosis berdurasi 40 menit, dan yang ketiga adalah 20 menit	- Tingkat nyeri dievaluasi menggunakan VAS (Visual Analog Scale)  - Tingkat nyeri dipantau di ruang pemulihan pada 1, 2, 4, 8, 16, dan 24 jam pasca operasi.	- Skor VAS pasca operasi secara signifikan lebih rendah pada jam ke-2 dan ke-3 di HG daripada di CG (p = 0,028, dan p = 0,047)  - Di jam selanjutnya pasca operasi, skor VAS di HG dan CG tidak berbeda secara signifikan  - Konsumsi total intraoperatif remifentanil secara signifikan lebih rendah di HG daripada di CG. Penggunaan Tramadol diperlukan oleh satu pasien dalam kelompok HG dan lima pasien di CG dalam ruang pemulihan.

Joudi, Marjan (2016)	Evaluasi efek hipnosis pada nyeri postoperative laparoscopi cholecistectomy	Sebanyak 120 peserta yang dijadwalkan operasi laparoskop cholecistektomi pada tangga oktober 2012 dan juli 2013 yang berumur antara 30-60 tahun. Peserta dibagi menjadi kelompok control dan kelompok intervensi	randomized control trial	- Sesi hipnosis diberikan sebelum tindakan operasi - Tidak dijelaskan berapa lama total waktu hipnosis yang diberikan	- Nyeri diukur menggunakan VAS pada 2, 6, 12, dan 24 jam setelah operasi - Nyeri diukur Setelah ekstubasi dan ketika pasien melewati ruang pemulihan dan mendapatkan kesadaran penuh di bangsal bedah umum, rasa sakit, diukur menurut indeks VAS 2, 6, 12, dan 24 jam.	- Waktu pemulihan untuk pasien dalam kelompok hipnosis adalah 25 lebih sedikit dari kelompok kontrol; Namun, perbedaan ini bukan signifikan ( $p = 0,909$ ). Namun, waktu rawat inap untuk hipnosis dan kelompok kontrol adalah $29,20 \pm 1,9$ jam dan $36,40 \pm 14,97$ jam, masing-masing, yang menunjukkan perbedaan yang signifikan antara kedua grup ( $p = 0,003$ ). Masa rawat inap lebih rendah untuk kelompok hipnosis
sumarwanto. sulistyorini febria'ah (2015)	Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Dengan Skala Nyeri Sedang-Berat Di Rumah Sakit Bhayangkara Polda Kalbar Tahun 2015	Sample dalam penelitian ini adalah seluruh pasien post operasi di Rumah Sakit Bhayangkara Polda Kalbar. Populasi dalam penelitian ini selama 3 bulan terakhir dihitung dari bulan November, Desember dan Januari tahun 2015 sebanyak 380 pasien sehingga dapat dirata-ratakan perbulannya sebanyak 126 pasien.	kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian pre-eksperimental dengan rancangan One Group Pretest Posttest Design tanpa adanya kelompok kontrol	- Sesi hipnoterapi diberikan pada hari kedua setelah post operasi - Tidak dijelaskan berapa lama waktu hipnosis yang diberikan	- Tingkat nyeri diukur dengan menggunakan NRS (numerical Rating Scale) - Nyeri diukur sebelum dan setelah dilakukan hipnoterapi	- dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian dapat diberikan kepercayaan sebesar 95% jika pengukuran dilakukan pada populasi, dengan penurunan intensitas nyeri post operasi pada pretest dan posttest adalah antara 2,290 -3,335. - Sementara itu nilai signifikasi/nilai kepercayaan pada hasil penelitian adalah sebesar 0,000. Karena nilai $p < 0,05$ maka diambil kesimpulan bahwa terdapat penurunan intensitas nyeri post operasi yang bermakna antara pretest

							dan posttest pada pasien yang diberikan hipnoterapi di Rumah Sakit Bhayangkara Polda Kalbar tahun 2015.	
Sukesiha, Elsy Maria Rosab (2017)	Pengaruh Afiriasi Positif Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi BPH	Sampel penelitian menggunakan total sampling yaitu 30 responden terbagi dua yaitu 15 kelompok intervensi dan 15 kelompok kontrol.	Penelitian ini menggunakan quasi eksperimen dengan time series	- Pemberian intervensi dilakukan 1 kali selama 5 hari pada kelompok intervensi kemudian evaluasi dilakukan di hari ke 5, - waktu intervensi selama 10 menit	- Skala nyeri diukur menggunakan VAS	- Pengukuran nyeri dilakukan setelah operasi dan diukur sebelum pemberian intervensi pada hari 1 post operasi	- Setelah itu, diukur kembali setelah dilakukan intervensi pada hari 1-4	- Hasil uji time series nilai mean absolute persentase error (MAPE) yaitu hari ke 1 pre afiriasi positif (5,582), hari ke 1 post afiriasi positif (10,014), hari ke 2 post afiriasi positif (15,434), hari ke 3 post afiriasi positif (20,461), hari ke 4 post afiriasi positif (30,384). - Nilai mean absolute error (MAE) yaitu hari ke 1 pre afiriasi positif (,467), hari ke 1 post afiriasi positif (,513), hari ke 2 post afiriasi positif (,558), hari ke 3 post afiriasi positif (,767), hari ke 4 post afiriasi positif (,965). - Nilai mean absolute percentage error (MAPE) dan nilai mean absolute error (MAE) mendekati 1 yang artinya nilai model peramalan terdapat penyesuaian yang besar untuk setiap kesalahan yang terjadi pada nilai model ramalan sebelumnya sehingga hasil perlakuan afiriasi positif

							mempengaruhi secara signifikan terhadap penurunan nyeri.
B. Romain, et.al (2015)	Hasil hipnosis dikombinasikan dengan anestesi local selama perbaikan inguinal: a pilot study	Sample pada penelitian ini berjumlah 103 pasien dibagi menjadi 3 kelompok anestesi lokal saja (kelompok 1) atau dikombinasikan dengan hipnosis (kelompok 2), atau anestesi umum (kelompok 3) sesuai dengan keinginan mereka.	Ini adalah penelitian observasional dan prospektif dari Januari 2013 hingga September 2014 di Departemen Bedah Pencernaan Rumah Sakit Hautepierre (Strasbourg, Prancis). Pasien	- Hipnosis diberikan sebelum operasi	- Questioners diisi sebelum dan sesudah operasi untuk mengukur tingkat nyeri pasien. Tidak dijelaskan questioner seperti apa yang digunakan oleh penulis	- Skor rata-rata untuk rasa sakit saat keluar dari rumah sakit secara signifikan lebih rendah pada kelompok 2 (hipnosis dikombinasikan dengan anestesi lokal) dibandingkan pada kelompok 1 (anestesi lokal saja).	- Skor nyeri pasca operasi lebih rendah pada kelompok hipnosis dikombinasikan dengan anestesi lokal dibandingkan kelompok lain
Prasetyo, Joko Waneng (2016)	Pengaruh Pemberian Hypnoanalgesia Pada Nyeri Post Operasi Fraktur Di Rumah Sakit Karima Utama Surakarta	Banyaknya sampel dalam penelitian ini adalah 20 pasien. Kelompok satu yaitu 10 pasien post operasi fraktur yang diberi perlakuan berupa hypnoanalgesia dan kelompok dua yaitu 10 kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan.	Rancangan penelitian preeksperiment dengan design penelitian pre-test post test control group design	- Hipnosis diberikan setelah post operasi fraktur hari ke-1 - Pemberian terapi dilakukan selama 15 menit	- Skala nyeri yang digunakan adalah Numeric rating Scale - tingkat skala nyeri diukur pada pasien post operasi fraktur sebelum diberikan terapi (PreTest) - setelah diberikan perlakuan maka dikur kembali skala nyerinya (post Test)	- Hasil uji <i>Wilcoxon rank test</i> skala nyeri pre test dan post tes kelompok perlakuan diperoleh nilai signifikansi ( <i>p-value</i> ) 0.004 sehingga disimpulkan terdapat perbedaan rata-rata skala nyeri pre test dan post test pada kelompok perlakuan. - Hasil uji <i>Wilcoxon rank test</i> skala nyeri pre test dan post tes kelompok kontrol diperoleh nilai signifikansi ( <i>p-value</i> ) 1.000 sehingga disimpulkan tidak terdapat perbedaan rata-rata skala	

Astari, Rizqi Yulida & Maliya, Arina (2011)	Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Fraktur Femur Di Ruang Rawat Inap Bedah Rumah Sakit Ortopedi Surakarta	Besar sampel adalah 27 klien, dengan pengambilan sampel dengan menggunakan teknik Non Probability Sampling dengan teknik Purposive Sampling.	Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, dimana rancangan penelitian yang dipakai Eksperimen dengan Pretest-postest Design yang menggunakan satu kelompok perlakuan	- Pemberian hipnoterapi dilakukan setelah post operasi fraktur - Pemberian hipnosis dilakukan selama 45 menit	- Skala nyeri diukur menggunakan lembar observasi dalam bentuk Skala Nyeri Numerik menurut <i>Agency for Health Care Policy and Research (AHCPR)</i> - Tingkat nyeri diukur sebelum dan setelah dilakukan terapi	nyeri pre test dan post test pada kelompok kontrol. - Hasil uji statistik dengan Wilcoxon Signed Ranks Test menunjukkan nilai Z score = -4,630 dengan p- value = 0,001. Berdasarkan hasil tersebut, keputusan yang diambil adalah Ha diterima, artinya ada pengaruh hipnoterapi terhadap penurunan nyeri pada pasien post operasi fraktur femur di ruang rawat inap bedah Rumah Sakit Ortopedi Surakarta.
---	---	--	---	---	---	--



## PEMBAHASAN

Afirmasi positif dan hipnosis pada dasarnya adalah hal yang sama. Hanya terminologi yang berbeda. Baik hipnosis maupun afirmasi positif adalah pernyataan yang ditanam di dalam pikiran bawah sadar untuk mengubah persepsi dan respon seseorang terhadap suatu hal (Linda, 2002) Afirmasi dapat menjadi bentuk dari self-hypnosis di mana kata atau frasa diulang berulang-ulang kali sebagai sarana memprogram ulang alam bawah sadar kita. Afirmasi menjadi kuat ketika seseorang menjadi focus dan terkonsentrasi sehingga bisa masuk ke dalam tahap terhipnosis.

Afirmasi dianggap sebagai bagian dari hipnosis, yang mengharuskan diri masuk ke dalam keadaan relaksasi yang mendalam untuk mencapai dan memengaruhi pikiran bawah sadar. Namun terkadang afirmasi dan hipnosis terjadi pemisahan ketika afirmasi dikenal hanya dengan mengatakan hal-hal positif pada diri sendiri, seperti mengatakan "Anda akan menjadi hebat hari ini!" namun afirmasi bekerja dengan baik ketika afirmasi masuk pada tahap mendalam dan mempengaruhi pikiran bawah sadar. (Meditation, 2020)

Pemberian Hipnosis didefinisikan sebagai pemberian terapi kepada pasien dengan menggunakan afirmasi positif dengan tujuan bisa mengurangi rasa nyeri dan memberi rasa nyaman. Hipnoterapi dan pemrograman neuro lingustik dapat mengelola emosi dan menurunkan rasa nyeri rasa sakit, dalam hal ini neuro lingustik membantu memberikan kata-kata yang positif untuk menurunkan rasa nyeri (Pearson, Judith E, 2011)

Hasil beberapa penelitian pada table 1 tentang hipnosis dalam menangani nyeri pada pasien post operasi membuktikan bahwa hipnosis ini efektif dalam mengatasi masalah diagnose nyeri pada pasien post operasi. Namun terdapat 1 artikel yang menyatakan bahwa tidak terdapat hasil yang signifikan pengaruh hipnosis dan nyeri pada operasi payudara (Amrou, 2018) namun, hipnosis

lebih memiliki hasil yang lebih baik jika ditinjau dari kelelahan, kecemasan dan kepuasan pasien.

Besar sample yang digunakan pada empat artikel yang ditemukan yaitu lebih 100 responden yang kemudian dibagi kedalam kelompok intervensi dan kelompok control (Amrou 2018, Joudi 2016, B. Romain 2015) namun, terdapat satu artikel yang tidak menggunakan kelompok control (sumarwanto 2015) dan terdapat pula artikel yang menggunakan besar sample kurang dari 50 (rentang 20-30) responden yang juga dibagi dalam kelompok control dan kelompok intervensi. (Sukesiha 2017, Prasetyo 2016, Ozgunay 2019) namun, terdapat artikel yang tidak menggunakan kelompok control (Astari 2011)

Pada tiga artikel yang ditemukan, pemberian hipnosis dilakukan sebelum tindakan operasi (Amrou 2018, Joudi 2016, B. Romain 2015, Ozgunay 2019) sementara empat artikel memberikan intervensi setelah post operasi (sumarwanto 2015, Sukesih 2017, Prasetyo 2016, Astari 2011). Alat ukur nyeri yang digunakan pada artikel rata-rata menggunakan Visual analog Scale (Amrou 2018, Ozgunay 2019, Joudi 2016, Sukesih 2017) sementara dua artikel menggunakan alat ukur Numeric Rating Scale (Sumarwanto 2015, Prasetyo 2016) dan terdapat satu artikel yang menggunakan alat ukur Skala Nyeri Numerik menurut *Agency for Health Care Policy and Research (AHCPR)* (astari, 2011) dan satu lainnya menggunakan alat ukur questionnaire (B. Romain 2015)

Terapi hipnosis yang disertai dengan kalimat positif adalah salah satu usaha untuk menurunkan nyeri. Afirmasi tidak bisa dipisahkan dari hipnosis. Sebab mengucapkan kata-kata afirmasi tanpa hipnosis maka tidak akan menghasilkan apapun

Hipnosis adalah kondisi intens, konsentrasi dan fokus "(American Society Clinical Hypnosis, 2010), di mana orang tersebut mungkin sepenuhnya sadar. Hipnosis disamakan dengan keadaan seperti melamun atau terpesona dengan film yang memukau. Dalam keadaan ini, individu memilih untuk

"tune-out" atau untuk menilai kembali rangsangan tertentu untuk fokus lebih lengkap pada objek perhatian. Dari sini kalimat afirmasi memungkinkan untuk diucapkan sehingga pintu masuk ini memungkinkan aktivasi pikiran bawah sadar, memungkinkannya untuk mengesampingkan perilaku kebiasaan atau pola sebelumnya yang diatur oleh pemikiran sadar (Hypnosis Motivation Institute, 2010).

Berdasarkan hasil yang penulis temukan, didapatkan data bahwa ada efek signifikan terapi hipnosis dalam menangani nyeri pasien post operasi. Hal tersebut menunjukkan bahwa terapi hipnosis efektif diberikan pada pasien post operasi karena mampu mengurangi masalah nyeri yang terjadi.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dari sembilan artikel tersebut menyatakan bahwa terapi ini efektif dalam menurunkan skala nyeri pada pasien. Terapi tersebut direkomendasikan untuk digunakan karena tekniknya sederhana, tidak membutuhkan alat dan bahan yang banyak, tidak memerlukan kemampuan khusus untuk menerapkannya dan dapat dilakukan oleh semua pasien yang mengeluh nyeri.

## DAFTAR PUSTAKA

Amraoui J, Pouliquen C, Fraise J, et al. Effects of a Hypnosis Session Before General Anesthesia on Postoperative Outcomes in Patients Who Underwent Minor Breast Cancer Surgery: The HYPNOSEIN Randomized Clinical Trial. *JAMA Netw Open*. 2018;1(4):e181164. Published 2018 Aug 3. doi:10.1001/jamanetworkopen.2018.1164

Astari, R., & Maliya, A. (2017). Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Fraktur Femur Di Ruang Rawat Inap Bedah Rumah Sakit Ortopedi Surakarta. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 3(1), 35-42.

Bahrudin, Muhammad. 2017. *PATOFISIOLOGI NYERI (PAIN)*. Volume 13 Nomor 1 Tahun 2017. Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah M

Febria, S., & Nim, A. H. S. (2015). Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Dengan Skala Nyeri Sedang-Berat Di Rumah Sakit Bhayangkara Polda Kalbar. *Nursing Student Tanjungpura University*.

Goldberg, DS & McGee, SJ. 2011. *Pain as a Global Public Health Priority*. *BMJ Public Health*.11(770). [Online]. <http://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2458-11-770>.

Ji Kwan Lee, J. O. Zubaidah, I. Siti Irma Fadhilah, I. Normala & Mark P. Jensen (2019) PRERECORDED HYPNOTIC PERI-SURGICAL INTERVENTION TO ALLEVIATE RISK OF CHRONIC POSTSURGICAL PAIN IN TOTAL KNEE REPLACEMENT: A RANDOMIZED CONTROLLED PILOT STUDY, *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 67:2, 217-245, DOI: 10.1080/00207144.2019.1580975

Meditation. 2020. Hypnosis, Affirmations and Meditation. <https://meditation.org.au/class34.asp>

Marjan Joudi, Mehdi Fathi, Azra Izanloo, Omid Montazeri & Ali Jangjoo (2016) An Evaluation of the Effect of Hypnosis on Postoperative Analgesia following Laparoscopic Cholecystectomy, *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 64:3, 365-372, DOI: [10.1080/00207144.2016.1171113](https://doi.org/10.1080/00207144.2016.1171113)

Prasetyo, Joko Waneng. 2016. Pengaruh Pemberian Hypnoanalgesia Pada Nyeri Post Operasi Fraktur Di Rumah Sakit Karima Utama Surakart.

[http://eprints.ums.ac.id/44867/1/NASKA\\_H%20PUBLKASI.pdf](http://eprints.ums.ac.id/44867/1/NASKA_H%20PUBLKASI.pdf)

Romain B, Rodriguez M, Story F, et al. Outcomes of hypnosis combined with local anesthesia during inguinal repair: a pilot study. *Hernia : the Journal of Hernias and Abdominal Wall Surgery*. 2017 Feb;21(1):59-63. DOI: 10.1007/s10029-016-1521-7.

Romain B, Rodriguez M, Story F, et al. Outcomes of hypnosis combined with local anesthesia during inguinal repair: a pilot study. *Hernia : the Journal of Hernias and Abdominal Wall Surgery*. 2017 Feb;21(1):59-63. DOI: 10.1007/s10029-016-1521-7

NS.Kasiati & Ni Wayan Dwi Rosmalawati, 2016, *Kebutuhan Dasar Manusia I*, Jakarta : Kemenkes RI <http://bppsdmk.kemkes.go.id/pusdiksdm/k/wp-content/uploads/2017/08/Kebutuhan-dasar-manusia-komprehensif.pdf>

Sukesih, Elsy Maria Rosa. 2017. *Pengaruh Afirmasi Positif Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Bph*. Vol.2 No.I. *Indonesia Jurnal Perawat*

Wardani, Ni Luh Putu. 2014. *Manajemen Nyeri Akut*. Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Rumah Sakit Umum Pusat Sanglah Denpasar

Stewart, Linda Ann. 2020. What's the difference between an affirmation and a hypnotic suggestion? <http://self-improvementtools.com/>

Seyda Efsun Ozgunay, Suay Ozmen, Derya Karasu, Canan Yilmaz & Ibrahim Taymur (2019) The Effect of Hypnosis on Intraoperative Hemorrhage and Postoperative Pain in Rhinoplasty, *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 67:3, 262-277, DOI: [10.1080/00207144.2019.1612670](https://doi.org/10.1080/00207144.2019.1612670)