

# **Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Nyeri Sendi Pada Lansia**

**Nur Wahida<sup>1</sup>, Zulfa Khusniyah<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Perawat praktisi di Pelayanan Kesehatan Gresik

<sup>2</sup>Prodi S-I Keperawatan, FIK UNIPDU Jombang

Email : zulfach@yahoo.com

## **Abstrak**

Degenerasi persendian dan tulang pada lansia menyebabkan terjadinya nyeri, nyeri memiliki dampak yang besar terhadap kualitas hidup. Nyeri memerlukan penanganan yang spesifik salah satunya dengan hipnoterapi. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui pengaruh hipnoterapi terhadap penurunan nyeri sendi pada lansia. Penelitian ini menggunakan desain Quasy - Eksperimental tipe Non Randomized Control Group Pretest – Posttest. Besar sampel masing-masing kelompok 10 responden, menggunakan tehnik Purposive Sampling. Uji statistik menggunakan Wilcoxon dan Mann-Whitney tingkat  $P \leq 0.05$ . Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan antara skala nyeri pada lansia sebelum dan sesudah dilaksanakan hipnoterapi dengan nilai signifikan  $P = 0,032$ . Kesimpulannya adalah ada pengaruh hipnoterapi terhadap nyeri sendi pada lansia karena hipnoterapi menyebabkan relaksasi, sehingga tubuh akan mengeluarkan hormone endorfin yang menghambat signal nyeri di substansi gelatinosa (kornudorsalis medulla spinalis). Hipnoterapi dapat direkomendasikan sebagai terapi alternative lansia yang mengalami nyeri sendi.

Kata kunci: **Hipnoterapi, Nyeri Sendi**

## **Abstract**

*The Degeneration of joints and bones causes pain. Pain has a major impact on quality of life. The one of specific treatment to decrease joint Pain is hypnotherapy. The purpose of this research is to know the effect of hypnotherapy on reducing pain in elderly. This research used control group pretest post test design. The number of samples of each group was 10 respondents, with using purposive sampling technique. Statistical tests applied the Wilcoxon and Mann-Whitney test, with  $P \leq 0.05$ . The results showed a difference between a pain scale of elderly before and after the implemented hypnotherapy with value  $P = 0.032$ . The conclusion in this research is there hypnotherapy effect on joint pain in elderly because hypnotherapy causes relaxation, so the body will release the hormone endorphins that inhibit pain signals in the substansi gelatinosa in cornudorsalis of medulla spinalis. Hypnotherapy can be recommended as alternative therapies in elderly to decrease joint pain.*

**Keywords : Hypnotherapy, joint pain**

## PENDAHULUAN

Nyeri sendi pada lansia mencapai 90%. Hal ini lebih disebabkan oleh degenerasi persendi dan tulang. Umumnya pemberian obat-obatan (alopurinol dan piroxikam) untuk menghilangkannya, tetapi punya efek samping bagi kehidupan, bahkan bisa terjadi fatalan sel. Keperawatan merupakan upaya penyembuhan, untuk menghilangkannya sendi lansia digunakan perpaduan teori adaptasi Callista Roy dengan hypnosis. Namun pengaruh hypnosis berbasis keperawatan Adaptasi Roy tersebut masih perlu penjelasan. Perubahan pada sistem imun, hormonal, metabolik dan terjadi degeneratif pada tulang akan menyebabkan peradangan pada selaput bagian dalam kapsul pembungkus sendi (Sinovium), Peradangan sinovium menyebabkan produksi cairan sendi bertambah banyak sehingga membuat sendi bertambah kaku dan nyeri. Pada saat nyeri dirasakan, dimulai suatu siklus, yang apabila tidak diobati atau tidak dilakukan upaya untuk menghilangkannya, dapat mengubah kualitas kehidupan individu secara bermakna. Efek nyeri dapat menyebabkan penurunan aktifitas, isolasi sosial, gangguan tidur, kecemasan dan depresi (Stanley, 2006; Kisworo, 2008; Potter & Pery, 2005).

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh hipnoterapi terhadap nyeri sendi pada lansia di Panti Wredha Mojokerto

## METODA

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *Quasy - Eksperimental tipe Non Randomized Control Group Pretest - Posttest*.

Variabel independennya adalah hipnoterapi yaitu suatu tindakan untuk menurunkan nyeri pada lansia akibat arthritis reumatoid secara alternatif dengan memberikan sugesti positif sampai subjek berada dalam kondisi relaksasi. Variabel dependennya adalah tingkat nyeri sendi pada lansia. Respondennya adalah lansia yang mengalami nyeri sendi di Panti Werdha Mojopahit Mojokerto dengan menggunakan teknik sampling purposive sampling. Instrumen yang digunakan untuk melakukan hipnoterapi adalah sugesti positif dengan cara uji sugesti fitas dan induksi sedang dan untuk mengukur persepsi nyeri instrumen yang digunakan adalah numerical rating scale (NRS) yaitu skala 0-10.

Untuk menganalisa pengaruh hipnoterapi terhadap nyeri sendi pada lansia digunakan SPSS dengan uji statistik wilcoxon dan untuk mengetahui perbedaan pengaruh hipnoterapi pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol digunakan uji statistik mann-whitney.

### 1) Nyeri Sendi pada Lansia Sebelum Dilakukan Hipnoterapi

Tabel nyeri sendi sebelum dilakukan hipnoterapi pada kelompok perlakuan dan kontrol pada lansia di Panti Werdha Mojopahit Mojokerto

Hasil	Kelompok perlakuan sebelum hipnoterapi (pre)	Kelompok kontrol sebelum hipnoterapi (pre)
Rata-rata (mean)	4,50	4.0
Std. Deviation	2,02	1,53
N	12	12

Sumber : Hasil observasi mahasiswa pada lansia di Panti Werdha Mojopahit Mojokerto

Dari tabel di atas menunjukkan bahwa pada kelompok perlakuan sebelum dilakukan hipnoterapi sebagian besar dari responden mengalami

yerisendidenganskalasedang, dimanahasil rata-rata 4,50. Demikianjugapadakelompokkontrolmengalaminyerisendidenganskalanyerisedangdenganperolehanhasilnilai rata-rata 4,0.Makadapatdisimpulkanbahwapadakelompokperlakuankelompokkontrolsebelumdilakukanhipnoterapimengalaminyerisendidenganskalasedang.

2) NyeriSendipadaLansiaSesesudahDilakukanHipnoterapi

Tabel nyerisendisesudahdilakukan hipnoterapi padakelompokperlakuan dan kontrol pada lansia di Panti werdha Mojopahit Mojokerto

Hasil	Kelompokperlakuan setelahhipnoterapi (post)	KelompokKontroltidakdilakukanhipnoterapi (post)
Rata-rata	1,50	3,75
Std. Deviasi	0,79	1,28
N	12	12

Sumber :Hasilobservasimahaiswapadalansia di PantiWerdhaMojopahitMojokerto

Berdasarkan nilai diatas dapat diketahui bahwa setelah dilakukan hipnoterapi pada kelompok perlakuan diperoleh nilai rata-rata 1,50 dengan Standar Deviasi 0,79 artinya ada penurunan yang signifikan skalanya nyeri, sedangkan pada kelompok kontrol diperoleh nilai rata-rata 3,75 dengan Standar Deviasi 1,28 adapun penurunan skalanya nyeri namun hanya sebagian kecil.

3. Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Nyeri Sendi di Panti werdha Mojopahit Mojokerto

Tabel pengaruh hipnoterapi terhadap nyeri sendi kelompok perlakuan dan perlakuan pada lansia di Panti werdha Mojopahit Mojokerto tahun 2009.

Hasil	Wilcoxon				Mann-Whitney	
	Perlakuan		Kontrol		Perlakuan	Kontrol
	Pre	Post	Pre	Post	Post	Post
Rata-rata	4,50	1,50	4,0	3,75	1,50	3,75
Std. Deviasi	2,02	0,79	1,53	1,28	0,79	1,28
Rata-rata perbedaan	36 : 12 3		3 : 12 0,25			
signivikasi	PV= 0,003 $\alpha= 0,05$		PV= 0,180 $\alpha= 0,05$		PV= 0,032 $\alpha= 0,05$	

Secara praktis dapat dilihat pada tabel diatas bahwa sebelum dan setelah dilakukan hipnoterapi pada kelompok perlakuan didapatkan nilai rata-rata perbedaan 3 yang lebih besar dari pada kelompok kontrol yang hanya didapat nilai rata-rata perbedaan 0.25, artinya ada perbedaan skala pada lansia sebelum dan sesudah dilaukan hipnoterapi di Panti Werdha Mojopahit Mojokerto.

Setelah dilakukan uji statistik Mann-Whitney pada kelompok kontrol dan perlakuan diperoleh nilai PV= 0,032 ( $\alpha 0,05$ ). Maka Ho ditolak artinya ada pengaruh hipnoterapi terhadap nyeri sendi pada lansia di Panti Werdha Mojopahit Mojokerto.

**PEMBAHASAN**

Pada saat dilakukan hipnoterapi pasiendibimbing untuk melakukan relaksasi. Respon relaksasi ini terjadi melalui penurunan bermakna dari kebutuhan zat oksigen oleh tubuh, selanjutnya otot-otot tubuh yang relaks menimbulkan perasaan tenang dan nyaman. Aliran darah akan lancar, neurotransmitter penenang

akan dilepaskan dan sistem saraf akan bekerja secara baik, dan setelah kondisi relaksasi tercapai maka secara alamiah gerbang pikiran bawah sadar akan terbuka, Sehingga akan lebih mudah menerima sugesti penyembuhan yang diberikan, dalam kondisi tersebut gerbang nyeri yang disebut *substantia gelatinosa (kornudorsalis medullaspinalis)* akan tertutup dan impuls yang ditransmisikan ke otak berkurang atau sedikit sehingga persepsi nyeri pada lansia hilang atau berkurang. (Benson, 1975; Potter & Pery, 2005).

Menurut teori adaptasi Roy pada saat seseorang diberi stimulus akan terjadi proses adaptasi kognator dan regulator. Perantara sistem regulator dinamakan kimiawi, saraf, atau endokrin dan perantara sistem kognator dinamakan persepsi atau proses informasi, pengambilan keputusan, dan emosi. Dalam mempertahankan integritas seseorang, regulator dan kognator bekerja secara bersamaan. Hipnoterapi yang dilakukan lansia akan mempengaruhi kerja *cerebral cortex* dalam aspek kognitif maupun emosi, sehingga menghasilkan persepsi positif dan relaksasi, sehingga secara tidak langsung akan membantu dalam menjaga keseimbangan homeostasis tubuh. melalui jalan HPA Axis, untuk menghasilkan *Coticotropin Releasing Factor* (CRF). Selanjutnya CRF merangsang kelenjar pituitary untuk menurunkan produksi ACTH sehingga produksi endorprin meningkat yang kemudian menurunkan produksi cortisol dan hormon – hormon stres lainnya sehingga nyeri menurun.

Menurut peneliti, penurunan nyeri pada lansia disebabkan oleh koping individu dalam merespon stimulus. Penggunaan mekanisme koping yang maksimal akan berdampak baik terhadap tingkatan adaptasi individu dan meningkatkan tingkat rangsang dimana individu dapat merespons secara positif. Pada saat individu berpersepsi positif akan terjadi kondisi relaksasi dan perubahan kimia, saraf atau endokrin pada tubuh sehingga akan lebih mudah menerima sugesti penyembuhan yang diberikan.

## KESIMPULAN

Terdapat pengaruh yang signifikan pemberian hipnoterapi terhadap penurunan nyeri sendi pada lansia di Panti Werdha Mojopahit Mojokerto, dan ada perbedaan yang bermakna penurunan nyeri sendi antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol

## DAFTAR PUSTAKA

- Adi W (2005). *Hypnosis: The Art Of Subconscious Communication*. PT. Gramedia Pustaka Utama : Jakarta.
- Arikunto (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Praktek*. PT. Rineka Cipta : Jakarta.
- Aziz Alimul Hidayat (2008). *Metode Penelitian Keperawatan dan Tehnik Analisis Data*. Salemba Medika : Jakarta.
- Bambang kisworo (2008). *Nyeri Sendi-sendi Akibat rematik*. [http://www. Suara Merdeka. Com](http://www.SuaraMerdeka.Com). Diakses tanggal 23 Desember 2008. 14:30
- Barbara, C. Long (1996). *Perawatan Medikal Bedah*. Bandung : Yayasan Ikatan Alumni Pendidikan Keperawatan Pajajaran.
- Basford, Lynn (2006). Alih Bahasa : Agung Waluyo. *Teori & Praktik Keperawatan: Pendekatan Integral Pada Asuhan Pasien*. EGC : Jakarta.
- Brunner dan Suddart (2001). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. Edisi 8. EGC : Jakarta.
- Erwin (2005). *Meraih Bahagia Dan Sukses Melalui IQ, EQ, S , PQ, AQ*. [htt://www. Sepia. Blogsome. Com](http://www.Sepia.Blogsome.Com). Diakses tanggal 30 November 2008. 13:58.
- Garrison, Susan J (2001). Editor : Saputra, Virgi dan Salim, Ivo Novita. *Dasar-dasar Terapi dan Rehabilitasi Fisik*. Hipokrates : Jakarta

- Guyton (1997). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Edisi 9. EGC : Jakarta.
- Hawari (2007). *Sejahtera Di Usia Senja: Dimensi Psikoreligi Pada Lanjut Usia (Lansia)*. FKUI : Jakarta.
- Ignatavicius, Donna D (1995). *Medical Surgical Nursing: A Nursing Process Approach*. W.B. Saunders Company : Philadelphia.
- Iwan Suwarsa (2006). *Kiat Sehat Bagi Lansia: Menjadi Tua, Tidak harus Pikun. Jadilah Dokter Bagi Anda Sendiri*. MSQ Publisng : Bandung.
- Kaplan dan Sadock (1997). Alih bahasa : Widjajah Kusuma. *Sinopsis Psikiatri: Ilmu Pengetahuan Perilaku Psikiatri Klinis*. Binarupa Aksara : Jakarta.
- May (2008). *Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Nyeri*. [http://www. Kompas. com](http://www.kompas.com). Diakses tanggal 2 Desember 2008. 11:50.
- Meissy (2007). *Hipnoterpi Untuk Penyakit Kejiwaan, Nyeri Hingga Melangsingkan Tubuh*. [http://www. Pro-vclinic. web. id](http://www.pro-vclinic.web.id). Diakses tanggal 1 Desember 2008. 13:52.
- Nugroho.W (2000). *Keperawatan Gerontik*. Gramedia : Jakarta.
- Nursalam (2003). *Konsep & Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Padoman Skripsi, Tesis Dan Instrumen Penelitian Keperawatan*. Salemba Medika : Jakarta.
- Nursalam Dan Siti Pariani (2001). *Pendekatan Riset Keperawatan*. EGC : Jakarta.
- Potter & Perry (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: konsep, Proses dan Praktis*. Volume 2. EGC : Jakarta.
- Rizasyah Daud (1999). *Arthritis rheumatoid Dalam Ilmu Keperawatan Penyakit Dalam*. Jilid 1. Edisi 3. EGC : Jakarta.
- Romy Rafael (2006). *Hipnoterapi: Quit Smoking*. Gagas Media : Jakarta.
- Setiyo (2007). *Peran Hipnoterapi Dalam Bidang Kesehatan*. [http://www. indonesiannursing. com](http://www.indonesiannursing.com). Diakses tanggal 10 Desember 2008. 13:14
- Stanley, Mickey (2006). Alih Bahasa : Nety Juniarti. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik: A Health Promotion/Protection Approach*.EGC : Jakarta.
- Sugiono. 2002. *Metode Penelitian Administrasi*. Alfabeta : Jakarta.
- William, Lippincott dan Wilkins (2003). *Buku Saku Asuhan Keperawatan Geriatrik*. Edisi 2. EGC : Jakarta.
- YF La Kahija (2007). *Hipnoterpi: Prinsip-prinsip Dasar Praktik Psikoterapi*. PT. Gramedia Pustaka : Jakarta.